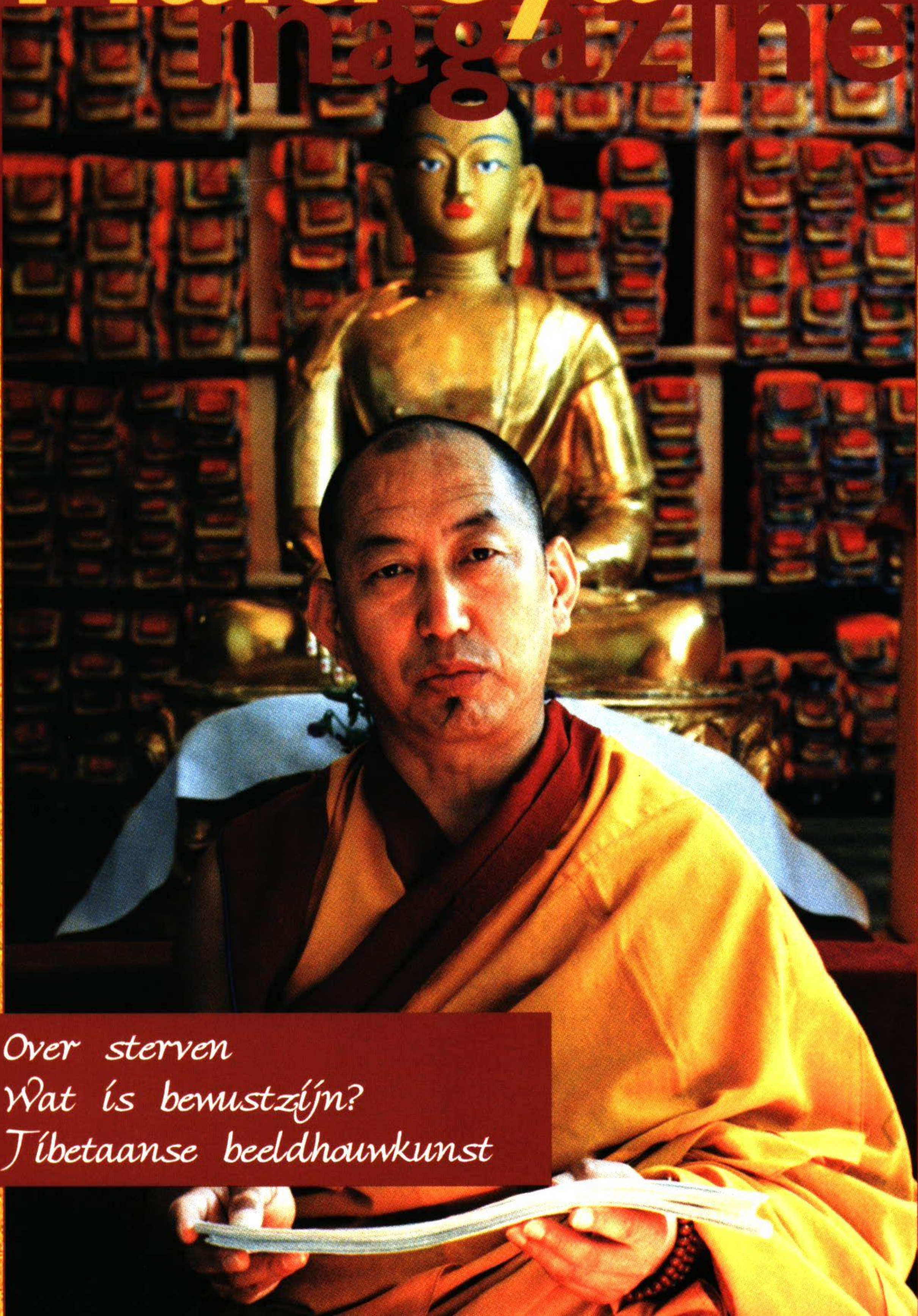
MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine



Tibetaans Boeddhistisch tijdschrift - jaargang 22 - 2000 nummer 2 - f 10,-

Over sterven
Wat is bewustzijn?
Tibetaanse beeldhouwkunst

Studie en meditatie

Meditatie betekent letterlijk: gewenning. Elke verkeerde gewenning is moeilijk weer af te leren. Iedereen die ooit heeft geprobeerd met een slechte gewoonte te breken, weet wat ik bedoel. Daarom wordt er in alle vier grote ordes van het Tibetaans boeddhisme veel tijd besteed aan de twee wijsheden die aan meditatie vooraf dienen te gaan: de wijsheid door te horen/studeren en de wijsheid door kritisch denken. De eerste is correct begrijpen en de tweede is de juiste conclusies trekken uit hetgeen correct is begrepen. Op de juiste conclusies die men zelf heeft bereikt en die om die reden niet langer wankel zijn als geloof of veronderstelling, maar de kracht hebben van zeker weten, wordt vervolgens gemediteerd om er een gewenning mee op te doen en zo tot de ervaring van realisaties te komen. Door het ervaren van realisaties wordt uiteindelijk het cursief denken overstegen en ontstaat een directe betrouwbare cognitie. Direct weten voorbij woorden en gedachten, de transcendente wijsheid van het boeddhaschap.

Toch is de weg naar direct weten een weg van woorden en gedachten, van termen en begrippen, van leren en onderzoeken, van kennis verzamelen en kennis verwerken. Het is een zekere en veilige weg naar inzicht in alles. Wij zijn dan ook verheugd dat onze fantastische leraar - de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen - heeft toegezegd opnieuw een aantal jaren lang de filosofie en praktijk van het Tibetaans boeddhisme te zullen onderwijzen in de vorm van de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme. Ik spreek hierbij de hoop uit dat er opnieuw veel mensen zullen zijn die genoeg positief karma hebben om de waardevolle lessen te kunnen bijwonen, te bestuderen en er kritisch over na te denken als basis voor meditatie en op weg naar de transcendente wijsheid die voorbij woorden en gedachten is.

Uw eindredacteur
Hans van den Bogaert

Inhoud

Wat is bewustzijn? *door Lama Thubten Yeshe* 1

Over sterven *door Geshe Sonam Gyaltsen* 6

Verslag Maitreya Community Service *door Janny van der Plas* 13

Daden zeggen meer dan woorden *door Richard J. Rodkin* 15

Lofzang op het lichaam van de Boeddha 16

B.U.N. Boeddhistische Unie Nederland 17

Tibetaanse beeldhouwkunst *door Andy Weber* 18

De geschiedenis van de beeldenmakers 20

Een nieuw centrum in Nepal *door Louis Zijlmans* 21

Maitreya Amsterdam *door Robert van Opstal* 22

Tibetnieuws *door Paula de Wijs* 24

Boekrecensie 'a handful of flowers' *door Marijke Drost* 26

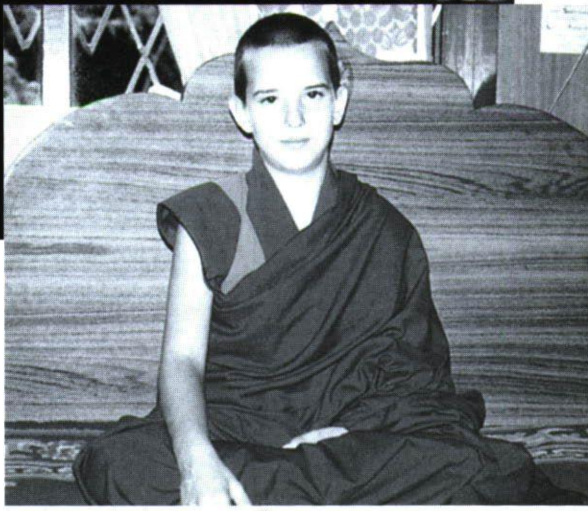
Overzicht kalender 28

'homepage' Emst *door Herman, Nico en Rob* 30

Programma eerste helft 2000 32

Wat is bewustzijn?

Jacqueline Keeley



Boven: Lama Thubten Yeshe Onder: Ösel Rinpochee

De redactie van het Maitreya Magazine is verheugd een serie artikelen te kunnen brengen die zijn samengesteld uit lezingen van wijlen Lama Thubten Yeshe. Lama Yeshe was de oprichter van de FPMT, het overkoepelende orgaan waartoe ook het Maitreya Instituut behoort. Hij is vooral bekend vanwege zijn gave de boeddhistische leer zo te verklaren dat die onmiddellijk aansluit bij de ervaringswereld van moderne, westerse mensen. Het is dan ook niet echt verwonderlijk, dat hij ervoor koos na zijn overlijden in 1983 in een westerse incarnatie terug te keren. Zijn nieuwe incarnatie, Ösel Rinpochee is nu 16 jaar oud en studeert in het Sera Klooster in Zuid-India.

Elk menselijk wezen heeft bewustzijn. Ons bewustzijn is in te delen in grof, subtiel en allersubtielst. Eveneens hebben we een grof, subtiel en allersubtielst lichaam. Het grove bewustzijn omvat het bewustzijn van de vijf zintuigen. We gebruiken dit grove bewustzijn elke dag. Het subtiele bewustzijn kunnen we het intuïtieve ego noemen ofwel het intuïtieve weten. Dit is het subtiele zintuig dat we niet duidelijk kunnen zien of begrijpen. De grove geest is zo druk bezig, dat de subtiele geest erbij in de schaduw valt. Wanneer de grove geest niet langer functioneert, heeft de subtiele geest een kans te voorschijn te komen. Daarom worden in het tantrische systeem van het Tibetaans boeddhisme methoden aangewend om de grove concepten te elimineren en ruimte te maken voor het subtiele bewustzijn. Ook al kunnen we dingen begrijpen met onze grove geest, hij heeft geen macht of kracht. Het subtiele bewustzijn heeft veel meer kracht om door te dringen tot iets wezenlijks en dat te bevatten. Meditatie snijdt deze grove drukke geest af, teneinde het subtiele bewustzijn de kans te geven te functioneren. In meditatie vindt het proces plaats dat lijkt op het proces tijdens het sterven. Natuurlijk is er krachtige éénpuntige concentratie nodig om in meditatie het stervensproces te kunnen simuleren.

Het boeddhisme verklaart een universele werkelijkheid, die leegte ofwel sunyata wordt genoemd. Wanneer de oppervlakkige grove geest wordt uitgeschakeld, kan de sunyata-ervaring naar boven komen. Voor iemand die geen flauw idee heeft van de leegte, ofwel sunyata, ofwel de uiteindelijke werkelijkheid, maar wel begrip heeft van het stervensproces, leidt die ervaring tot op zekere hoogte tot een ervaring van sunyata. Zelfs als je tijdens je leven geen idee hebt van sunyata, ervaart je bewustzijn grootse leegte, als de druk doende geest volledig oplost. Dus wanneer je de grove drukke gedachtegangen tot stilstand brengt, beleef je op dat moment iets 'leegs'. Als de drukte uit je hoofd verdwijnt heb je die ervaring van ruimte.

Wanneer sunyata wordt beschreven klinkt het nogal ingewikkeld. De boeddhistische filosofie kan zich erg geleerd en heel gecompliceerd voordoen. Gewone mensen begrijpen niet hoe iemand ooit sunyata kan verwerkelijken. Nagarjuna zegt dit, Chandrakirti zegt dat. Maar wanneer de drukke waandenkbeelden worden afgesneden en tot stilstand worden gebracht door een echte dood-gewone ervaring, dan komt sunyata natuurlijk op, zoals het stervens-proces opkomt.

Gewoonlijk staan we ver af van de werkelijkheid, dat wil zeggen van de (uiteindelijke) werkelijkheid van onszelf, van de (uiteindelijke) werkelijkheid van alles. Waarom? Omdat we bedekt zijn met dikke dekens: één, twee, drie dekens van waandenkbeelden. Al deze dikke dekens - de grove geest - zijn zo hoog opgestapeld als een berg, zo hoog als de Mount Everest, zodat je ze niet van je af kunt

schudden. In het boeddhisme gebruiken we een methodische meditatie om geleidelijk aan de dekens weg te nemen, laag voor laag. Dat is waar we ons mee bezig houden.
Om dat te kunnen doen, dienen we de eigenschappen van onze eigen geest goed te leren kennen. Ten eerste bestaat onze geest niet uit een substantie of materie. Zij is een soort gedachten-beweging, bewustzijnsbeweging. Zij heeft geen eigen kleur of vorm. Zij bestaat uit vormloze, kleurloze 'beweging'. Haar natuur is helder. Zij weerspiegelt innerlijke verschijnselen. Zelfs een zware negatieve gedachte heeft zijn eigen essentie, zijn eigen helderheid, teneinde de realiteit waar te nemen of een projectie te weerspiegelen. Het bewustzijn of de geest is als de ruimte. Het is niet vermengd met vervuilde nevelslierten. Het kenmerk van ruimte is anders. Hoewel vervuiling in de ruimte verschijnt, zijn deze twee niet van dezelfde natuur.

Natuurlijk is er krachtige éénpuntige concentratie nodig om in meditatie het stervensproces te kunnen simuleren.

Ik zeg dit omdat mensen allerlei neigingen hebben en vooringenomen zijn. Wij denken: ik ben een slechterik, mijn geest is zo slecht en negatief! We zijn onszelf altijd aan het bekritiseren: 'dit mijn geest, dat mijn lichaam'. We zijn altijd bezig onszelf op een dualistische manier te bekritiseren, goed-slecht-goed-slecht enzovoort. Volgens het boeddhistische gedachtegoed ontstaat dat oordelen uit verkeerde zienswijzen, concepten. Nu is het aan mij om te denken: de natuur van de ruimte is niet de vervuiling en de natuur van vervuiling is niet de ruimte. Op dezelfde manier is de natuur van het bewustzijn niet negatief. De Boeddha heeft zelf gezegd dat het boeddhapotentieel (de tathagatagarba) in ieder van ons aanwezig is. Diens natuur is zuiver, helder. Boeddha Maitreya heeft ook uitgelegd dat, wanneer de zuivere aard in poep wordt gelegd, haar kenmerk toch anders blijft dan poep. Poep heeft niet dezelfde aard als de zuivere natuur. Er bestaat een zuivere, heldere geest. Er bestaat een zuivere natuur, ofwel zuiver bewustzijn. Haar eigen essentie en helderheid bestaan. Maar onze denkbeelden, al deze dikke dekens, hinderen en vervuilen onze gewaarwording. Desondanks is haar aard klaarhelder, de natuur van ons bewustzijn is kristalhelder.

Het is vooral heel erg belangrijk om te herkennen dat onze natuur, de essentie van ons bewustzijn niet totaal negatief is. We moeten herkennen dat we een kristalheldere aard hebben, een zuivere natuur, die nu bestaat, op dit moment.

Ons bewustzijn heeft twee kenmerken: het heeft zowel een relatieve als een uiteindelijke natuur. De relatieve eigenschap van ons bewustzijn is niet negatief of bijgelovig. Volgens christelijke begrippen bijvoorbeeld, is de menselijke ziel zuiver, zonder ego-conflict of negativiteiten als hebzucht, begeerte, haat en jaloezie. Evenzo kan het menselijk bewustzijn zich vanaf het eerste niveau helemaal tot verlichting ontwikkelen. Maar het ego-conflict gaat die hele weg niet mee. De onvoldane, emotionele, rusteloze geest gaat niet mee van het eerste, naar het tweede, naar het derde tot aan het tiende stadium van geestelijke ontwikkeling (bhumi) en naar verlichting. De essentie van het menselijk bewustzijn, de essentie der mensenziel ontwikkelt voortdurend verder opwaarts. De negatieve dekens van waandenkbeelden gaan nooit mee. Telkens als onze geest helderder wordt, verdwijnen die dekens gewoon weer. Ik hoop dat je nu het relatieve karakter van de geest begrijpt.

Het kenmerk van het uiteindelijke menselijke bewustzijn is dat het niet dualistisch is. Het niet-dualistische karakter van het menselijk bewustzijn wordt niet verstoord door emoties; het is altijd van een kristalheldere aard. We moeten begrijpen dat de kern van eenieder van ons bewustzijn is. Het bewustzijn is niet vermengd met negativiteit. Het heeft haar eigen kenmerken, relatief en uiteindelijk. Het bewustzijn is als de oceaan. Ego-conflicten zijn als de golven. Alle conflicten en denkbeelden zijn als golven die uit ons bewustzijn oprijzen. Zij gaan tekeer, worden opgezweept en daarna keren ze terug naar het bewustzijn. Daarom is het bewustzijn van elk van ons van nature kristalhelder. Dan, zoals een golf aan het oppervlak van de oceaan oprijst, zo rijst in ons een begeerte op, een hatelijke gedachte of een onwetende gedachte. Maar we hebben ook het vermogen om ons bewustzijn uit die beroering vandaan te halen; we kunnen ons bewustzijn kalm houden, zoals de oceaan kalm kan zijn, zonder opgezweept te worden. Dat is de functie van meditatie.

Al die verwarring, onvoldaanheid, pijn en ellende komen voort uit de woelingen in onze geest. Ben je angstig? Ontspan! Denk maar dat je niemand bent. Het is waar: als je denkt dat je iemand bent ben je gespannen. Al onze menselijke problemen, de wortel van alle menselijke problemen, beginnen in onze geest. Het is zeer de moeite waard dit onmiddellijk te onderzoeken. Je moet begrijpen dat je natuur niet volkomen negatief is, niet volslagen hopeloos. Begin met respect te hebben voor je eigen natuur, je eigen zuiverheid, je eigen karakteristiek. Dan kun je ook respect voor anderen ontwikkelen. Als je jezelf ziet als een probleemgeval, zelfzuchtig,

volkomen negatief en hopeloos, zul je, psychologisch gezien, anderen op dezelfde manier zien en interpreteren. Dat is gevaarlijk.

Wanneer we mediteren zijn de zintuiglijke gewaarwordingen, ofwel het zintuiglijk bewustzijn, niet de mediteerder. Soms denken mensen, omdat ze zo gewend zijn te reageren vanuit hun vijf zintuigen, dat de zintuiglijk waarneembare werkelijkheid de enige werkelijkheid is. Vanwege de westerse gewoontevorming en mentaliteit lijken alleen de objecten van de zintuigen, dat wat kan worden aangeraakt, gezien, enzovoort, de enige werkelijkheid. Maar in feite is zintuiglijke bewustzijn als een dwaas. Het heeft niet de intelligentie om onderscheid te kunnen maken tussen goed en kwaad. Daardoor worden we, vanaf het ogenblik dat we onze ogen openen, altijd afgeleid en volgen we dualistische opvattingen. Wanneer je mediteert komt deze dwaze vaste gewoonte van de zintuiglijke waarneming op natuurlijke wijze tot stilstand. Stel je eens voor dat je thuis zit en aan een peer denkt: oh, die lekkere sappige peer! Nog voor je naar de markt gaat, heeft je geest al een voorstelling gemaakt van die sappige peer en besloten dat het een goed idee is een peer te gaan kopen. Dus als je naar de markt gaat en die peer ziet, wordt hij echt fantastisch, aantrekkelijk - omdat je er al bevooroordeelde ideeën over had.

Zintuiglijke waarneming is als het volk, het bewustzijn is als de regering. De regering heeft al een beslissing genomen over het volk; wie er goed is en wie slecht. Het bewustzijn heeft al een vooropgezet idee. Dus, wanneer de zintuiglijke waarneming een object ziet en de geest het als 'goed' benoemt, is het goed; benoemt de geest het als 'slecht', dan is het slecht. Daarom zeg ik dat de zintuiglijke waarneming zich als een dwaas gedraagt, zij kan niet op eigen kracht onderscheid maken. Zij ziet slechts de grove werkelijkheid en zij kent geen manier om de totaliteit van de natuur te overzien. Met geen mogelijkheid. De wetenschap probeert zo hard om de werkelijkheid te doorgronden, zelfs met behulp van krachtige microscopen. Maar het is hopeloos. Boeddhisten weten allang dat je op die manier sunyata nooit zult begrijpen.

Als we over ons eigen bewustzijn mediteren, is het niet nodig om bang te zijn en te denken: hoe kan ik nu mediteren, als ik niet eens weet wat mijn bewustzijn is? Als we bijvoorbeeld in een kamer zijn waar we de zon niet rechtstreeks kunnen zien, kunnen we toch de zonnestralen zien. Dus weten we via de zonnestralen dat de zon bestaat. Zo weten we ook uit eigen ervaring dat gedachten en motivatie in verband staan met ons bewustzijn.

Nu het ervaren van je eigen gedachten. Het bewust-zijn van het ervaren van je eigen gedachten en het bewust-zijn van je eigen gedachten en motivatie is voldoende om op je eigen bewustzijn te kunnen mediteren. Als je naar je eigen geest kijkt, als je je bewust bent van de manier waarop jouw eigen geest de dingen waarneemt, noem ik dát mediteren op je bewustzijn.

In het Westen brengt het woord 'meditatie' veel misvattingen teweeg. Soms vatten mensen meditatie op als jezelf uitwringen, anderen zien het als 'uit je bol gaan'. Het zijn allebei misvattingen. Als je uit je bol gaat, word je volkomen afgeleid; als je wringt, ben je volkomen zelfzuchtig bezig.

Meditatie is erg eenvoudig. Sluit je ogen. Wat gebeurt er? Je gewaarwording straalt als een gevoelig apparaat uit. Het lijkt op een radar. Zodra er ergens een signaal of vibratie is, merk je het.
Je bent gevoelig, volkomen wakker, bewust van wat er gebeurt. Dát is wat ik meditatie op het bewustzijn noem.

Meditatie betekent niet dat er opeens een groot licht verschijnt of wat dan ook. Stel dat je aan het mediteren bent. Je bent je bewust van de dingen om je heen - de lucht, vrachtauto's die passeren - je bent je overal van bewust. Toch ben je er niet over aan het 'babbelen' in de trant van: al deze vrachtauto's zien er vast mooi uit, beladen met kaas of sap, op weg naar de markt. Dat soort conversatie zou je niet met jezelf moeten hebben. Hoewel je je bewust bent, dien je zelf controle te houden en de ongecontroleerde geest in bedwang te houden. Wat maakt het ongecontroleerd? Dat eeuwige gebabbel in jezelf: 'zij is zus of zij is zo; die zegt dit; die zegt dat; ik houd hier niet van, maar daar wel van...'. Je bent steeds aan het reageren. Controle betekent niet reageren. Als iemand zegt: "Je bent een dief", dan reageer je er niet op. Je zegt niet: "Hij heeft me een dief genoemd; mijn ego is bezeerd." Dat is reageren. Het betekent dat je je geest

We zijn altijd bezig onszelf op een dualistische manier te bekritiseren.

Nog een manier om op bewustzijn te mediteren is door zelf te ervaren hoe je gedachten opkomen. Op het moment dat je je ogen sluit, weet je dat er de een of andere gedachte in aantocht is. Wees je dan gewoon bewust van de essentie van die gedachte. Maak je geen zorgen of het een goede of slechte gedachte is. De essentie van zowel goede als slechte gedachten ís helderheid, omdat de geest verschijnselen reflecteert.

niet onder controle hebt. Dat lijkt op een geobsedeerde geest. Mijn interpretatie is dat de geobsedeerde geest twee objecten kent: óf het object is aantrekkelijk, roept begeerte op, of het object is afschuwelijk, roept haat en afkeer op. Geobsedeerd zijn betekent dat je niet los kunt komen van gedachten over dat object en je er maar steeds mee bezig blijft houden. Geobsedeerd zijn betekent dat je van binnen niet vrij en vredig bent. In plaats daarvan denk je de hele tijd: dit, dit, dit, dit. Dat is wat 'geobsedeerd zijn' betekent. De geest vol hebzucht, haat of jaloezie is helemaal geobsedeerd en verward. Daarom leert meditatie je de gewoonte van niet reageren als het object van je obsessie opkomt.

Wat is het voordeel van het richten van gewaarwording op je eigen bewustzijn in plaats van op deze bloem of op je vriendin of vriend? Het voordeel is dat er energie begint te stromen, als je je bewust bent van je eigen bewustzijn. Van het bewustzijn zelf kun je niet concreet, op zich zelf staand, notie nemen zoals van deze bloem of van je vriendin of vriend. De schoonheid van het kijken naar of het gewaar zijn van je eigen bewustzijn ligt hierin, dat je je eigen denkbeelden begint af te breken. Het leidt je er zonder omwegen toe die dikke dekens van waandenkbeelden af te werpen en de grote leegte (sunyata) te ervaren. Om onze problemen op te lossen hebben we wat ervaring nodig met onze eigen geest om onze verkeerde denkbeelden af te kunnen breken. Dan weten we dat we het kunnen en krijgen we moed en denken we: oh, ik kan het wel. Als ik mijn problemen wil oplossen, kan ik dat. In het boeddhisme is dit de methode voor een mens om bevrijd te worden.

Gewoonlijk zijn we erg intellectueel bezig. We zijn altijd aan het oordelen volgens het goed/slecht principe, de hele tijd. Het maakt je geest gespleten; stop ermee! Word alleen gewaar, wees alleen bewust. Wees als de zon en de maan; zij denken niet: ik maak nu de Nederlanders warm, of ik geef de Nederlanders zoveel licht, wat zijn ze toch ondankbaar! De zon en de maan vellen zulk een oordeel niet. Wees als de zon en de maan. Dit is heel erg belangrijk.

De Boeddha Maitreya heeft gezegd dat boeken, geschriften, bijbels, enzovoort als bruggen zijn. Om een rivier over te steken heb je een betrouwbare brug nodig. Maar na de oversteek kun je zeggen: "Adieu brug." Het heeft geen zin om na het oversteken van de brug te denken: deze brug is zo aardig of deze bijbel, deze soetra is zo aardig. Dat toont alleen maar dat je te veel gehecht bent aan dat geschrift.

Nu heeft het wel zin om op een verstandelijk niveau onderscheid te maken tussen goed en slecht - dat heeft wel waarde. Maar om altijd in goed/slecht te denken heeft niet zoveel zin. Hoewel je onderscheidende wijsheid nodig hebt, is het goed op een bepaald punt daaraan voorbij te gaan.

Hoe is het mogelijk dat het gewaarzijn van je eigen bewustzijn tot een ervaring van niet-dualiteit kan leiden? Je kunt wel zeggen dat er altijd twee bloemen zijn, een zon en een maan en zoveel mensen. Hoe is het dan toch mogelijk om niet-dualiteit te ervaren, als er altijd dualiteit is?

Dualiteit is het relatieve niveau van de realiteit. Als we het niet-dualistische niveau hebben ervaren, betekent dat nog niet dat we theïsten zijn. Maar het betekent wel dat we een bredere kijk op de werkelijkheid gekregen hebben en dat de relatieve realiteit niet langer vibraties in je geest produceert. Ga daarom niet in discussie als je niet-dualiteit probeert te ervaren.

Tijdens je meditatie moet je niet met jezelf in discussie gaan in de trant van: 'hoe kan men dit nu van mij verlangen? Er zijn twee bloemen, dus hoe kun je dan van niet-dualiteit spreken?' Dit soort discussie, dit soort 'gebabbel' moet je onmiddellijk stilzetten. Probeer iets te ervaren. Dat wil niet zeggen dat je bezig bent de bloem kapot te maken; je probeert een bepaald gewaar-zijn en begrip van de totaliteit van die bloem te ontwikkelen.

Vanuit de boeddhistische zienswijze wordt verklaard dat op hetzelfde moment dat je inpandig concentratie op het niet-dualistische van de bloem bereikt, de ervaring van de bloem verdwijnt, de relatieve verschijning van de bloem verdwijnt in de ervaring. Wanneer je dus de niet-dualiteit van jezelf ervaart, bestaan er op dat moment van ervaring geen hopeloze opvattingen meer over jezelf in je geest - die zijn allemaal verdwenen. Er is geen sentimenteel gebabbel als: 'ben ik mooi, ben ik lelijk'. Dit soort relatieve conversaties verdwijnt; op dat ervaringsmoment bestaan er geen schoonheidszaken. Daarom zijn er geen zorgen over schoonheid, over rimpels. Als je minder zorgen hebt heb je minder rimpels!
We praten nu dus over een ervaringsstadium, een bewustzijnservaring, dus maak je geen zorgen in de trant van: 'ik ben aan het verdwijnen, alles verdwijnt, misschien word ik op den duur wel een nihilistisch persoon'. Daar moet je helemaal geen zorgen over maken. Gooi gewoon alle verkeerde denkbeelden overboord, die koninkrijken van egoïsme. Wees tijdens dit soort meditatie alleen maar intense gewaarwording van je eigen bewustzijn. Ga je bewustzijn ook niet interpreteren als goed of slecht. Wees er alleen en laat gaan. 'Laten gaan' betekent niet dat je uit je bol gaat. Het betekent eenvoudig dat je loslaat in intens gewaar-zijn. Intens bewustzijn is als de zon, bewustzijn straalt - en laat dan gaan. Wees er alleen. Dat is goed genoeg.

Ontspan gewoon als je je ogen sluit, wees bewust. Soms komen er visioenen in verschillende kleuren op. Laat ze gewoon komen en weer gaan. Denk niet na over de witte kleur, ga niet zitten babbelen - wees er

Lama Ösel Rinpochee

gewoon. Om het anders te stellen: wat je bewustzijn op dat moment ook gewaar wordt, wees je bewust van de continuïteit van je herinnering. Wat ik probeer uit te leggen is dat we iets proberen te ervaren en onze deken van waandenkbeelden proberen af te werpen.

Dit is mijn mening, het is mijn mensenrecht je dit te vertellen. Je hoeft niet te geloven wat ik zeg. Er bestaat geen voorschrift of verplichting om te geloven wat ik zeg. Probeer het gewoon te ervaren. Deze monnik zegt: "Er bestaat een bepaalde ervaring." Onderzoek het. Is dat zo? Dat is alles. Zonder ervaring in mediteren kun je niet bevrijd worden. Dan kan het boeddhisme je niet van nut zijn. Het is dus heel simpel. Je hoeft geen groot mediteerder te worden. Ontspan gewoon en wees bewust. Oordeel niet over de gewaarwordingen van je zintuigen als zijnde goed of slecht; wees je alleen bewust van je eigen bewustzijn zonder enige vorm van interpretatie. Wees er gewoon. Ook als er een slechte gedachte opkomt, maak je er niet druk om, verwerp hem niet. De essentie van een slechte gedachte is kristalhelder bewustzijn. Ga niet over het voorwerp redeneren. Dat is de ergste vijand van meditatie. Je moet je gewaar zijn van je eigen bewustzijn. Wanneer er ineens een gedachte opkomt, verwerp hem die dan niet met de gedachte: oh, dit is helemaal verkeerd, oh nee toch.....! Maak jezelf niet zo van streek. Sla alleen de essentie van de gedachten van binnen gade. Wees er als subject gewoon bewust van. Ga niet in discussie in de trant van: 'oh, wat leuk, geel, zo prachtig, dit is zus en dat is zo fantastisch'. Ga er niet over babbelen, houd op met die eeuwige discussie met jezelf en wees je alleen maar bewust van de betreffende gedachte, neem hem alleen maar waar. Nogmaals, die gedachte leidt je naar haar eigen niet-dualiteit, zij leidt je tot voorbij het afgeleid zijn.

Als je met je meditatie begint, is het eerste wat je doet, je motivatie nagaan. Als je merkt dat je motivatie kul is, adem dan alleen maar op een natuurlijke manier. Observeer daarna alleen je eigen gedachten en wees je ervan bewust.

Door Lama Thubten Yeshe
Vertaling: Koosje van der Kolk

Over sterven

Het is niet verwonderlijk dat de kritische wijsheid die mensen tegenwoordig ontwikkelen tot meer belangstelling voor de dood heeft geleid. Terwijl materialistische wetenschappen de geest hardnekkig in de objectief meetbare, stoffelijke wereld blijven zoeken, zijn met name Tibetaanse boeddhistische meesters er met behulp van de subjectief meetbare, spirituele wetenschappen in geslaagd een kaart samen te stellen van het gebied dat voorbij dit leven ligt en van de reis die een stervende wacht. Sterven is voor boeddhisten vooral een overgang naar een volgend leven. Omdat de geest van een overledene in die overgang niet wordt geremd door enig grofstoffelijk lichaam, kan een goed getrainde yogi veel aan zijn of haar ontwikkeling toevoegen en in de 'bardo' of 'tussenstaat' bevrijding of een wedergeboorte in een zuiver boeddhagebied bereiken. Ook voor de minder of nauwelijks getrainde geest is belangrijk dat het sterven in alle rust gebeurt en enkel de positieve neigingen worden gestimuleerd. In de volgende lezing ligt Geshe Sonam Gyaltsen opnieuw een tipje van de sluier op voor stervensbegeleiders, familieleden, zorgverleners en voor iedereen die zal sterven.

Een ding is zeker: wie geboren is, moet sterven. Het bijzondere in de boeddhistische leer is echter dat we ons op de dood leren voorbereiden, in de wetenschap dat een goede overgang naar het volgende leven aan de kwaliteit van dat volgende leven zal bijdragen.

Wanneer we naar een ver en onbekende bestemming op vakantie gaan, bereiden we ons op die vakantie goed voor

Wanneer we naar een ver en onbekende bestemming op vakantie gaan, bereiden we ons op die vakantie goed voor. We lezen over die vakantiebestemming, we zoeken uit wat de koers is van de valuta die daar geldt en we verzamelen nuttige informatie, misschien zelfs via Internet. We proberen een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van het land waar we naar toe gaan.

Er zijn verschillende manieren waarop we ons op het sterven voorbereiden. Ik heb de vorige keer al uitgelegd dat het sterven gepaard gaat met verschillende kenmerken. Het is een proces. Er gebeurt van alles. Er gebeuren dingen die omstanders kunnen zien en er gebeuren dingen die alleen de stervende persoon zelf ervaart. De veranderingen die zich voltrekken, worden veroorzaakt door het wegvallen van 25 factoren waarop ons leven gebaseerd was.

Ons bestaan is zoals wij allemaal weten deels grofstoffelijk. We hebben een grofstoffelijk lichaam, een lichaam van vlees en bloed, dat bestaat uit de vier fundamentele elementen: aarde, water, vuur en lucht. Er zijn solide, harde delen in ons lichaam, vloeistoffen, warmte, lucht en energie en hier en daar ook ruimte. Dus je zou zelfs van vijf elementen kunnen spreken. Wanneer het leven zijn einde nadert houden deze elementen op te functioneren als een basis voor ons bestaan en wel in een bepaalde volgorde. Het kennen van dit proces helpt ons het te accepteren als het zich voltrekt en rustig te blijven.

Allereerst houdt het aarde element op te functioneren als een basis voor ons bestaan. We zeggen dan dat het aarde element oplost in het water element. Dat lijkt zo, want omdat het aarde-element niet langer functioneert, komt het water element sterk op de voorgrond. Tegelijkertijd ervaart de stervende persoon - dat kunnen omstanders dus niet zien - een visioen als van een luchtspiegeling. Het is vergelijkbaar met een luchttrilling boven heet woestijnzand, strandzand of een asfaltweg op een hete dag, waardoor het lijkt alsof daar water aanwezig is. Tegelijkertijd ervaart de stervende persoon een gevoel alsof hij wegzakt, alsof de aarde onder hem/haar verdwijnt. Op dat moment zal iemand die sterft proberen zich vast te houden. Het lichaam wordt ook zwaar, dat wil zegen dat het moeilijker wordt het lichaam te bewegen.
Omstanders zien tijdens deze fase - die vrij lang kan duren - dat het gezicht wat begint in te vallen, magerder wordt. Het lichaam wordt magerder.

Vervolgens begint het water element weg te vallen als een basis voor ons bestaan. We zeggen dan: 'water lost op in vuur'. Daarbij komt het vuur element sterk op de voorgrond en de stervende persoon ervaart een visioen als van rook. De stervende ziet het visioen van rook, eigenlijk meer als een mist om zich heen. Tegelijkertijd droogt de mond op, de ogen drogen, het hele vloeistof-element in het lichaam begint op te drogen.

Vervolgens begeeft het vuur element het als een basis voor het bestaan. De stervende ervaart dit doordat het vuur element (de lichaamswarmte) afneemt. Het innerlijke visioen is als van vuurvonken of vuurvliegjes in een donkere ruimte.
Het lichaam is niet ineens koud. De lichaamswarmte zal zich geleidelijk terugtrekken. Dat kan op verschillende manieren gebeuren. In het algemeen wordt het als een goed teken gezien wanneer de lichaamswarmte

van beneden naar boven wegtrekt, waardoor de voeten eerder afkoelen dan het hoofd. Op dat moment is het belangrijk het lichaam niet te stimuleren, niet aan te raken. Dus voor stervensbegeleiders bijvoorbeeld is het belangrijk om juist in deze fase, waarbij de lichaamswarmte afneemt, van het lichaam af te blijven. (Zie verder bij de vraag over de hand van de stervende vasthouden).

Vervolgens valt het lucht element weg als een basis voor het bestaan. Dit is voor omstanders duidelijk waarneembaar, omdat de stervende ophoudt te ademen. Dit is het punt waarop de mensen in het algemeen zeggen dat de betreffende persoon is overleden, hoewel we volgens het boeddhisme pas op de helft zijn van het stervensproces. In feite is de persoon - hoewel hij of zij heeft opgehouden te ademen - nog niet echt dood. Onderwijl ervaart de stervende persoon het innerlijke visioen als van een oplevende boterlamp of een kaars, die nog even fel oplaait voor hij helemaal uitdooft. Dit visioen wordt door de verschillende boeddhistische meesters enigszins verschillend beschreven. Sommigen zeggen dat het als een vlam is die nog even wat toeneemt voordat hij weer afneemt en anderen zeggen dat het meer is als het schijnsel zoals je dat bijvoorbeeld zou kunnen zien op het plafond. We zeggen dan dat het luchtelement oplost in het bewustzijn. Niet omdat de lucht oplost in het bewustzijn, maar omdat de lucht wegvalt als een basiselement voor ons bestaan, komt het bewustzijn sterk op de voorgrond.

Vervolgens wordt het bewustzijn steeds subtieler. De eerste verandering is dat het bewustzijn zich bewust is van een witte helderheid. Die witte helderheid wordt beschreven als 'het schijnsel van de volle maan in een heldere herfstnacht'.

Het visioen van een witte verschijning als een herfstmaan wordt gevolgd

Poster: Andy Weber

Wiel van worden

door 'het visioen van de rode straling'. Dat wordt zo genoemd omdat het licht nu krachtiger is en rood van kleur.

Dit wordt gevolgd door het visioen van 'het zwarte bijna bereikt', zoals dat zo mooi heet. Dat is een soort duisternis of donkerte, waarin verder niets wordt gezien. Het wordt als een soort flauw vallen ervaren. Terwijl de visioenen van witte helderheid, rode straling en het zwarte bijna bereikt worden ervaren, wordt het bewustzijn steeds subtieler. Na het zwarte, donkere visioen, ontwaakt het bewustzijn in 'het heldere licht van de dood'. Het heldere licht van de dood is een buitengewoon helder bewustzijn, zo helder als we ooit zullen ervaren. Het is buitengewoon subtiel en om die reden volledig zuiver. Over het heldere licht van de dood, het buitengewoon subtiele bewustzijn aan het eind van het stervensproces, heb ik de vorige keer vrij uitgebreid gesproken. Het is precies dit moment van subtiel en helder bewustzijn dat door grote yogi's (mediteerders) wordt gebruikt. Voor iemand die getraind is, kan er veel vooruitgang mee worden bereikt. Of men er gebruik kan maken of niet, op een gegeven moment houdt het helder licht bewustzijn van de dood op als het zich samen met de subtiele levensdragende energie losmaakt van het lichaam en naar buiten gaat. Op

datzelfde moment begint de tussenstaat (Tibetaans: bardo).

Dit is tot zover een beschrijving van een aantal ervaringen die iemand die sterft zeker zal kunnen herkennen als hij of zij erop let. Iemand die sterft heeft naast deze algemene ervaringen nog veel meer ervaringen. Iemand die heel goed heeft geleefd en met een tevreden hart kan terugkijken op het leven dat nu eindigt, zal tevreden en blij zijn en door die vreugde prachtige visioenen te zien krijgen tijdens het sterven. Iemand die slecht geleefd heeft, anderen heeft vermoord, gemarteld enzovoort, kan tijdens het sterven vreselijk vervelende visioenen te zien krijgen, die geproduceerd worden door zijn eigen geest. Iemand die niet zo blij komt te overlijden, kan door de kracht van zijn eigen negatieve geest slecht karma activeren en het zo koud krijgen dat hij familieleden, omstanders of verpleegkundigen om meer dekens vraagt. Het kan ook gebeuren dat iemand het juist heel erg warm krijgt en, terwijl het helemaal niet zo warm is in die kamer, vraagt om de ramen open te zetten, de airco aan te doen of wat dan ook. Op een bepaalde manier heeft zo iemand onprettige ervaringen, die worden beschreven als ervaringen van warmte en kou, maar je kunt je voorstellen dat er nog allerlei andere dingen ervaren worden tijdens het sterven, die een projectie zijn van de eigen geest.

Mensen die zich bekwamen in stervensbegeleiding en dus vaak aan een sterfbed zitten of hebben gezeten, zullen ook ervaren dat mensen die bezig zijn te overlijden soms heel angstaanjagende dingen zien, maar soms ook heel mooie visioenen hebben. Een van de angstaanjagende dingen die mensen kunnen zien is bijvoorbeeld dat er engerds op hun afkomen in menselijke gedaante of als boze geesten of als demonen. Boze wezens die met wapens komen om de stervende persoon pijn te doen of te vermoorden. Enge dingen dus, waarvan de stervende op dat moment heilig gelooft dat het echt is. Dat kan erg luguber en angstaanjagend worden. Het is goed om te weten, zeker als je begeleider bent, dat die ervaringen een projectie van de geest zijn. De visioenen kunnen echter ook heel mooi zijn. Iemand die met positieve gedachten sterft en daardoor heilzame karmische indrukken activeert, kan tijdens het sterven prachtige visioenen zien, die voor de stervende net zo echt zijn als voor ons deze wereld.

Het gaat er immers niet om wat wij als begeleider vinden, het gaat niet om onze opvatting over goed of kwaad, het gaat erom dat de stervende persoon wiens leven nu afloopt, positief denkt.

Nu hebben wij bij vreemde fantasieën of dromen altijd nog houvast aan het grofstoffelijke leven, aan ons lichaam. Daarmee kunnen we ons weer in de gewone menselijke wereld terugbrengen als het in onze fantasie uit de hand dreigt te lopen. Iemand die aan het overlijden is, kan niet meer vasthouden aan de stoffelijke wereld en heeft dus niets anders dan zijn of haar geest. Als het in die geest erg gaat spoken, is dat heel erg vervelend met het oog op de toekomst. Dan kan het na de dood nog flink doorspoken. Dat geeft alle stervensbegeleiders de taak, de cruciale taak, om op alle mogelijke manieren te proberen een stervende te helpen positief te denken. Iemand kan nog zo slecht zijn, hij of zij heeft vast ook wel iets goeds gedaan. Door positieve gedachten wordt juist dat goede karma geactiveerd, komen er prachtige visioenen en is er een goede voortgang na de dood.

Het is natuurlijk heel moeilijk om iemand die in zo'n nachtmerrie-achtige toestand zit daaruit te halen. Veel beter is het om te voorkomen dat een stervende in zo'n toestand terecht komt, door hem of haar van het begin af aan te helpen positief te denken. Het criterium daarbij is niet wat wij positief vinden, maar wat voor die stervende positief is en waardoor zijn of haar goede karma's geactiveerd worden, want daar gaat het om. Dit vergt van stervensbegeleiders dat zij zichzelf volledig opzij zetten en wegcijferen en onder geen enkele voorwaarde de stervende te irriteren. Het gaat er immers niet om wat wij als begeleider vinden, het gaat niet om onze opvatting over goed of kwaad, het gaat erom dat de stervende persoon wiens leven nu afloopt, positief denkt.

Een van de meest eenvoudige methoden om iemand te helpen positief te denken is in het zicht van de stervende persoon een object neer te zetten of op te hangen, waarin hij of zij vertrouwen heeft en wat om die reden positieve herinneringen en gedachten opwekt die het goede karma activeren. Ik kan me voorstellen dat we bij mensen die steun hebben gevonden in het christendom, die een krachtig vertrouwen hebben in de Christusfiguur of in de heilige maagd Maria of in een van de talrijke heiligen, een afbeelding plaatsen van de figuur waaraan de stervende in het leven houvast heeft gehad. Een heilig object kan dienen als inspiratiebron in dit moeilijke moment van de dood. Bij boeddhisten zullen we al snel een boeddhabeeld neerzetten of een boeddha-afbeelding ophangen in het zicht van de stervende of een foto van de persoonlijke spirituele leraar.
Het is voor begeleiders belangrijk dit uit te vissen. Wanneer iemand boeddhist is, dan heeft die persoon waarschijnlijk ook een boeddhistische leraar, misschien zelfs meerdere leraren en dan is het verstandig een foto of afbeelding van die voornaamste spirituele leraar in het zicht van de

stervende te zetten. Dat zal een enorm krachtig houvast kunnen bieden. De belangrijkste instructie hier voor begeleiders is altijd iets te zoeken dat voor de stervende belangrijk is en niet op te dringen wat zij zelf belangrijk vinden, want daar is het nu toch veel te laat voor. Dat zou bovendien de stervende kunnen verontrusten of irriteren en dat moeten we voorkomen, want na het sterven komt de tussenstaat.

De tussenstaat (bardo) de staat tussen sterven en de nieuwe wedergeboorte, is een situatie die heel etherisch is, heel ijl, omdat men geen grofstoffelijk lichaam heeft. Ieder grofstoffelijk houvast ontbreekt daar. Dat maakt het bestaan ijl en wendbaar. Daarom luistert het allemaal heel nauwkeurig. De tussenstaat is een voortzetting van het sterfbewustzijn en als men tijdens het sterven goed geluimd is, zal het in de bardo ook wel lukken. Is men tijdens het sterven helemaal van streek, dan zal men de bardo in die gemoedstoestand binnengaan. Opmerkelijk is dat we in die bardo fase - en die kan langer of korter duren - een subtiel lichtlichaam hebben, een etherisch lichaam. Met dat etherische lichaam kunnen we alles zien, horen enzovoort. Bijvoorbeeld ook de mensen die zijn achtergebleven. Het moment waarop het heldere licht van de dood ophoudt en het bewustzijn naar buiten treedt, begint de bardo en is er meteen een etherisch bardo-lichaam. Dit is een mentaal lichaam of een etherisch lichaam. Het is niet grofstoffelijk zoals het lichaam dat wij nu hebben en het heeft daarom niet de beperkingen van een grofstoffelijk lichaam. Het kan bijvoorbeeld door muren heen, door bergen, door de aarde, door de lucht enzovoort en verplaatst zich met de snelheid van de gedachte. Denken we ergens aan, dan zijn we daar ook meteen. Je kunt je die wendbaarheid een beetje voorstellen als je naar de moderne sciencefictionfilms kijkt of naar die figuren die zich dematerialiseren en dan in

Kaart: Andy Weber

Offergaven voor de vijf zintuigen.

een soort plasmavloeistof of vloeibare energie overgaan en daarmee door muren, bergen enzovoort kunnen bewegen om er aan de andere kant weer met een volledig lichaam uit te komen.

Volgens de boeddhistische leer eten de bardo-wezens geen grofstoffelijk voedsel. Logisch, ze hebben ook geen grofstoffelijke maag, maar ze zijn volgens de teksten gek op geuren. Ze voeden zich met geuren, ze leven van geuren. Daarom worden ze ook wel 'geur-eters' genoemd.

Tibetanen zullen - dat is op zich een heel interessant gebruik - als iemand is overleden zeven weken lang (49 dagen, dat is de maximumduur van de bardo) het bardo wezen voeden door elke dag wat geroosterd gestemeel (tsampa) op een vuurtje te branden in de veronderstelling dat de rook daarvan voor de overledene als voeding kan dienen. De tussenstaat duurt maximaal 49 dagen, althans voor een menselijke wedergeboorte. Het hoeft echter helemaal niet zolang te duren, het kan ook veel korter. Als de bardo langer dan een week duurt, overlijdt het bardo wezen in die bardo. Het krijgt echter onmiddellijk weer een nieuw mentaal lichaam. Wordt in die tweede week nog geen conceptie gevonden, dan gebeurt het opnieuw

op de zevende dag, desnoods elke week. Het sterven van iemand in de tussenstaat gaat natuurlijk veel soepeler dan het menselijke sterven, omdat er geen grofstoffelijk lichaam is, maar omdat het een verandering is, is het ook mogelijk die verandering te beïnvloeden. Dat doen boeddhisten graag. Het idee is dat we iemand die overleden is op dat moment kunnen helpen om een goede bardo te krijgen, als hij die al niet had.
De bardo kan overigens ook heel kort duren. Iemand die in zijn of haar leven zware misdaden heeft gepleegd, kan na een tussenstaat van een fractie van een seconde pardoes als hellewezen herboren worden. Iemand die in het leven heel krachtige positieve dingen heeft gedaan, zal door die krachtige karmische indrukken ook een korte bardo-periode ervaren en in een fractie van een seconde herboren worden in een zuiver boeddhagebied of in een van de vele hemels van de wereldse goden.

Tibetaanse boeddhisten geloven dat het mogelijk is op of voor elke zevende dag van de tussenstaat, het bardo wezen te helpen om een goede bardo en een goede wedergeboorte te verkrijgen. Een goede tussenstaat op weg naar een menselijke wedergeboorte.

De familieband kunnen we benutten als kanaal voor het sturen van de positieve energie.

Stel dat iemand in de bardo terecht was gekomen met wat ergernis of zo en daardoor slecht karma had geactiveerd. Stel dat hij daardoor op weg is naar een dierlijke wedergeboorte en daarom een bardo-lichaam van een dier heeft. Tibetaanse boeddhisten zullen dat elke zevende dag proberen te beïnvloeden of net voor die zevende dag, door massa's positieve energie te creëren en toe te wijden met de wens dat de overledene een menselijke bardo mag krijgen en een menselijke wedergeboorte. Door de toegewijde positieve energie moet het mogelijk zijn het goede karma in de geest van de overledene te activeren. Dat is mogelijk omdat de bardo het product is van karma. Als een slechte bardo is ontstaan doordat er tijdens het sterven slecht karma is geactiveerd, dan wil dat nog niet zeggen dat die persoon door en door slecht is. De overledene heeft ook wel goede dingen gedaan. De kunst is dan om te helpen de goede indrukken in zijn of haar bewustzijnsstroom zodanig te activeren, dat die de overhand krijgen.

Het 'djangwa-ritueel' is een boeddhistisch ritueel dat deze verandering beoogt. Niet iedereen zal het kunnen doen, maar in het algemeen kan er een vervangend ritueel gedaan om de overledene te helpen, bijvoorbeeld door eenvoudigweg offergaven aan te bieden zoals we hier doen voor de Boeddha. We kunnen gemakkelijk positieve energie creëren door het offeren van kaarsjes. Ook het offeren van bloemen, wierook enz. aan de verlichte wezens met de wens dat het ten goede mag komen aan de overlede is effectief. Andere manieren om voor dit doel positieve energie op te wekken zijn het opdragen van gebedsdiensten en het schenken van geld aan sanghaleden (monniken en nonnen) die doorgaans van donaties moeten leven.

In het algemeen wordt gezegd dat het makkelijker is een overledene te helpen met wie je een sterke band hebt, een familieband. Als die familieband ontbreekt is het belangrijk het geld van de overledene voor de offergaven te gebruiken om een connectie te maken tussen wat wij doen en de overledene. We kunnen ook bidden voor het welzijn van mensen met wie we niks te maken hebben, die we misschien niet eens kennen, met wie we geen band hebben en geen gezamenlijke bankrekening. Maar het wordt veel effectiever als er wel een persoonlijke connectie is met de overledene. Als kinderen iets doen voor hun overleden ouders is dat heel krachtig of omgekeerd: ouders voor hun overleden kind. Dat geldt ook voor broers en zussen. De familieband kunnen we benutten als kanaal voor het sturen van de positieve energie. Anders moet zo'n kanaal gecreëerd worden en dan is geld van de overledene een nuttig middel.
Allemaal manieren waarmee we tijdens het sterven en de periode erna proberen iemand te helpen zo positief mogelijk in de veranderingen mee te gaan. Als we op een positieve manier zonder al te emotioneel te worden de stervende begeleiden, zal diens angst minder groot zijn. Omdat die bardo-ervaringen grotendeels een projectie zijn van de geest van de overledene, en die geest van de overledene reist met de snelheid van de gedachten, kan het in de bardo aardig spoken. Dat hoeft verder geen betoog. Het kan er zelfs vreselijk luguber en afgrijselijk worden. Het kan een vreselijk helse ervaring worden, hoewel tijdelijk. Veel mooier is het natuurlijk wanneer de geest in de tussenstaat rustig kan blijven, niet overal van schrikt maar door een positieve instelling, door positieve gedachten, als het ware op die positieve energie drijft, openstaat voor mooie ervaringen en om die reden ook mooie dingen om zich heen projecteert. Men kan dan bijvoorbeeld visioenen hebben van lichttunnels, die eindigen in prachtige lichtpaleizen of in prachtige tuinen en parken en dergelijke, aan het eind waarvan de conceptie plaatsvindt.

Deze kennis heeft ertoe geleid dat in Tibetaanse kringen 49 dagen lang gebeden worden opgedragen voor iemand die is overleden. Rijke families laten misschien zelfs dagelijks ook gebeden doen door groepen monniken of toch minimaal op elke zevende dag na het sterven. Omdat de mensen hier in het Westen over het algemeen heel nauwkeurig het tijdstip van hun geboorte kennen, is het ook mogelijk

om een sterfhoroscoop te laten maken, waarbij de twee tijdstippen van geboorte en sterven met elkaar worden gecombineerd. Hieruit komen vaak adviezen over hoe te handelen voor het welzijn van de overledene. Met een beetje fantasie kun je het jezelf voorstellen hoe dat ongeveer zal moeten zijn. Heel duidelijk is het belang van de positieve geest in een geestelijke wereld waar alles van geest is en een projectie van de geest. Misschien klinkt dit voor sommigen van jullie een beetje te sciencefiction-achtig in de oren, maar als je erover nadenkt is het heel logisch. Een goede voorbereiding is het halve werk. De goede wedergeboorte begint bij het goed sterven, dan komt de rest daar eigenlijk min of meer vanzelf achter aan.

Is er iemand die iets wil vragen?

Vraag: Kun u iets vertellen over de tijdsduur van het stervensproces?
Geshe Sonam Gyaltsen: Het is heel moeilijk om een tijdspanne te verbinden aan het absorptieproces (stervensproces). We kunnen wel vaak zien dat wanneer iemand geleidelijk aan sterft het eerste stukje van het sterven - het wegvallen van het aarde element - al in een heel vroeg stadium kan beginnen. De stervende wordt magerder, kan niet goed meer zien, heeft steeds het gevoel dat hij wegzakt. Dat soort dingen kan best wel lang duren. Maar de overige absorpties, zo wordt gezegd, zullen niet langer dan een paar dagen duren als men op natuurlijke wijze sterft. Sterft men opeens in een auto-ongeluk of wat dan ook, dan ervaart men niet het geleidelijk absorberen van alle energieën enzovoort. Dat gaat dan allemaal heel erg snel. Maar we hebben ook wel gehoord van mensen die opeens iets heel ernstigs meemaken, dat men dan ontzettend helder wordt. Daardoor verandert het tijdsbesef. En hoewel men dan misschien binnen een paar minuten komt te overlijden, kan men al die verschillende visioenen in verhoogd tempo ondergaan.

Vraag: Hangt de symboliek in dromen samen met de cultuur waarin je bent groot gebracht?
Geshe Sonam Gyaltsen: Inderdaad. Als het om projecties van de eigen geest gaat, zoals in de tussenstaat, denk ik dat er heel veel van jezelf in zal zitten. Dat kan ook niet anders. Aan de andere kant zitten in het boeddhisme archetypische symbolen die per se niet door de Tibetanen zijn bedacht en daarom ook niet in verband moeten worden gebracht met de Tibetaanse cultuur, omdat ze uit India stammen. Een van de dingen die de Boeddha heeft gezegd is dat de heer van de dood als personificatie van de vergankelijkheid vanuit het zuiden komt. In dat verband is er dus iets met die zuidelijk richting, met de Zuidpool zelfs, dat in verband wordt gebracht met vergankelijkheid. Dat is een van de stellingen van de Boeddha en heeft niets met Tibet te maken. Het mooie van het Tibetaans boeddhisme is dat het de oorspronkelijke boeddhistische leer doorgeeft zonder die te willen veranderen. De Tibetaanse lama's onderwijzen wat 2550 jaar geleden door de Boeddha werd onderwezen en de bronnen zijn wat dat betreft gegarandeerd betrouwbaar. De lama voegt niet iets Tibetaans toe, ook al is het boeddhisme al vanaf de 11e eeuw wijd in Tibet verbreid. Naast deze boeddhistische informatie, is het heel aannemelijk dat westerse mensen met westerse associaties in de tussenstaat geconfronteerd worden met andere projecties dan mensen die als schaapherder in de Himalaya hebben geleefd.

Vraag: Hoe weet je dat je naar het zuiden gaat? Is het dan zo dat we dromen dat we naar België rijden?

Geshe Sonam Gyaltsen: In de droom is er iets waardoor we weten dat we naar het zuiden op reis zijn. In de droom is dat het zuiden, het hoeft geografisch gezien niet het zuiden te zijn.

Vraag: Je mag tijdens het stervensproces iemand niet aanraken, maar je wilt vaak zo graag iemands hand vasthouden. Mag dat?
Geshela: Het is wel goed om iemands hand vast te houden tijdens het sterven. Dat is heel goed om te doen. Vooral ook omdat de persoon die sterft dan weet dat hij of zij steun heeft. Het kan als een enorm fijn steunpunt ervaren worden, dat je niet alleen bent in dat proces. Als we zeggen het lichaam niet aanraken, dan bedoelen we dat het niet de bedoeling is om uitvoerig te gaan voelen of de voeten al koud zijn of dat het hoofd al koud wordt. Dat is niet de bedoeling. Natuurlijk mag je iemands hand vasthouden. Op een gegeven moment echter verdwijnt in de loop van het absorptieproces ook het lichaamsbewustzijn, de tastzin, van de stervende. Op het moment dat de stervende zich niet meer bewust is van de hand die wordt vastgehouden, is er ook geen probleem om hem los te laten.

Vraag: Mag je muziek als offerande gebruiken om positieve energie te verzamelen voor de overledene in de tussenstaat?
Geshela: De muziekcultuur zoals die momenteel in het westen bestaat was er in de tijd van de Boeddha in India zeker niet, hoewel aan het hof van de koning natuurlijk prachtige muziek werd geproduceerd. Muziek werd daar alleen met feesten gemaakt en in die zin heeft muziek iets feestelijks. Het wordt dan ook als een afleiding gezien, een verstrooiing, een ontspanning. In sommige gebedsdiensten wordt bepaalde muziek gemaakt die wordt dan aangeboden als een offerande aan de verlichte wezens. Dan zit er in die offerande een element van positieve energie, want het wordt geschonken. De positieve energie van een muziek-offerande zouden

we kunnen toewijden aan de persoon in de tussenstaat.

Hij kan ons zien, hij weet waar we mee bezig zijn, hij kan ons ook horen, maar of hij er nou zo mee geholpen is dat wij een leuke cd opzetten en of hij ermee geholpen is als we speciaal voor hem of haar flink muziek gaan zitten maken, dat is nog maar de vraag. Daar kan ik geen sluitend antwoord op geven, daar zijn de boeddhistische teksten niet helder over. De Boeddha heeft hier niet iets specifieks over gezegd.

Vraag: In de bardo werken alle zintuigen, kun je dan ook denken?

Geshela: Ja, je kunt ook denken.

Vraag: Kunnen wij bardowezens zien?

Geshela: Het bardo-wezen zal vaak bij de familie op bezoek willen gaan en proberen contact te maken. Maar de familie ziet hem niet. Er wordt gezegd dat de bardo-wezens elkaar wel kunnen zien. Ze kunnen dus met elkaar contact hebben. Ze proberen vaak met de achtergebleven familie contact te maken en dat lukt dan soms via een medium of iemand met bepaalde gaven. Gewone mensen zien doorgaans de bardo-wezens niet.

Vraag: Hoe denkt het boeddhisme over actieve euthanasie?

Geshela: Volgens het boeddhisme is actieve euthanasie, het einde maken aan een leven, ook al is het je eigen leven, een negatieve daad. Slecht karma. Dat moet je niet doen. De essentie van alle handelingen zit 'm in de intentie waarmee die handeling wordt gedaan. De essentie van doden is de wens een einde te maken aan een leven. De mentale activiteit van het willen beëindigen van een leven is actief. Daarom noem ik het ook per se actieve euthanasie.

Passieve euthanasie is in feite een situatie waarbij iemand eigenlijk al overleden is, of overleden had moeten zijn, bijvoorbeeld omdat hij niet meer kon ademen, maar kunstmatig in leven wordt gehouden aan een beademingsmachine e.d. Als de stekker uit het stopcontact wordt getrokken, is er geen intentie van het willen doden van die persoon. Eigenlijk was hij allang dood, maar we hebben geprobeerd hem zo lang mogelijk in leven te houden. Daarom is passieve euthanasie in het boeddhisme niet verkeerd.

In het algemeen wordt het mensenleven als bijzonder waardevol en kostbaar gezien, vandaar dat de medische wetenschap ook enorm ver gaat - zeker als het om jonge mensen gaat - om patiënten in leven te houden. Maar als het op een gegeven moment niet meer gaat, dan moeten we dat ook durven toegeven en accepteren dat het afgelopen is.

Vraag: Hoe lang kun je positieve energie blijven toewijden aan de overledene?

Geshe Sonam Gyaltsen: De gevoelige periode is de zeven weken die de bardo maximaal duurt bij een menselijke wedergeboorte. Omdat we niet precies weten of die persoon in kwestie al of niet opnieuw een conceptie heeft gevonden, zullen we voor de zekerheid altijd proberen om zeven weken lang positieve energie te creëren door gebedsdiensten op te dragen, mantra's te reciteren enz. Wat we ook nog wel doen in de boeddhistische wereld is jaarlijks nog even stilstaan bij het overlijden van iemand en dan op die dag speciaal iets ondernemen in de vorm van een beoefening of een gebedsdienst, een meditatie of wat dan ook.

In het boeddhisme zien we het karma als een natuurwet. Als je prachtige maïskolven op het veld wilt zien staan, dan is het belangrijk dat je een goede kwaliteit maïskorrels in de grond stopt, de juiste bemesting toepast, de juiste vochtigheid enzovoort en de jonge plantjes, vooral die nog opgegeten kunnen worden beschermt tegen geiten, koeien en andere beesten die de oogst zouden kunnen verpesten. Op die manier krijg je prachtige maïskolven. Het is natuurlijk vreemd om een slechte kwaliteit of verrotte maïs in de grond te stoppen en als je veel te kleine, kromme plantjes uit de grond ziet kruipen daarnaast te gaan zitten bidden dat het mooie maïskolven mogen worden. Ik denk dat het in het algemeen voor iedereen verstandig is zoveel mogelijk het stuur in eigen handen te houden, door jezelf grondig op het sterven voor te bereiden, zodat je niet al te veel afhankelijk hoeft te zijn van de goedheid van anderen. Bovendien zal het in de crisis van het sterven gemakkelijker zijn positief gemotiveerd te blijven als we dat in de loop van het leven al flink hadden geoefend.

Wijden we de positieve energie vandaag vooral toe aan alle personen die onlangs zijn overleden.

Lezing over sterven die door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, de vaste leraar van het Maitreya Instituut, op 2 oktober 1999 werd gehouden. Nederlandse vertaling en bewerking: Hans van den Bogaert. Transcript: Amrit Rienks.

Verslag Maitreya Community Service

MAITREYA PALLIATIEVE ZORGGROEP
Zorg rondom leven en sterven

De afgelopen anderhalf jaar heeft u regelmatig onze activiteiten kunnen volgen onder de vlag van de Community Service. In Amsterdam is een kerngroep sinds die tijd actief onder deze naam, met als ondertiteling zorg rondom leven en sterven. Vanaf 26 Februari 2000 gaan wij hiermee ook zeker door maar dan onder de naam Maitreya Palliatieve Zorggroep (MPZ) en de ondertiteling zorg rondom leven en sterven blijft gehandhaafd Sinds de kerngroep bijeen komt is men op zoek geweest naar een naam die zowel het Maitreya Instituut vertegenwoordigde alsmede een aanvulling is op datgene wat we bieden en wat we in de toekomst willen gaan bieden. De term palliatieve zorg wordt door Zorgonderzoek Nederland als volgt gedefinieerd: "Alle zorg die gericht is op het verlichten van het lijden van mensen in hun laatste levensfase."
Naast bestrijding van lichamelijke symptomen is er ook aandacht voor emotionele, levensbeschouwelijke en sociale aspecten. Verlichten van het lijden is belangrijker dan verlengen van het leven. Het gaat om een continue actieve integrale benadering. Palliatieve zorg wordt op dit moment in Nederland veelal in relatie gebracht met medisch en verpleegkundig handelen, deze kant van de zorg sluiten wij voor ons voorlopig uit.
De naam Community Service zal in het Maitreya Instituut blijven voortbestaan, alleen wij zijn van mening dat onder deze term meerdere sociale acties van onze sangha-leden mogelijk zijn. Wanneer er sprake is van een stukje dienstbaarheid aan anderen, moeten we kiezen voor een Nederlandse aanpak met een titel die geschikt is en begrijpelijk en datgene aangeeft wat we ook beogen te doen.

Hieronder volgt een verkorte weergave van de eerste thema-avond gehouden op 28 januari jl.
Een deel van de tekst is in het Nederlands vertaald uit de brochure van Kong Meng San Phor Kark See Monastery in Singapore en de tekst is van Sangye Khadro (Kathleen McDonald 1999).

Onze doelstelling is het verlenen van spirituele zorg rondom sterven, als antwoord op de vraag van mensen in de terminale levensfase. De zorg is vooral in de beginfase gericht op het ondersteunen van familie en vrienden van de aanvrager, zodat gezamenlijk omstandigheden gecreëerd worden, waarin de mens op zijn/haar eigen wijze naar eigen wens kan sterven.

Via de folder heeft u gezien dat wij vanavond starten met Thema avonden en de bedoeling is dat wij ca. 9 van deze avonden gaan organiseren verspreid over het jaar. De avonden beginnen met een helend licht meditatie. Deze meditatie van mededogen is geschikt voor iedereen die dit wil doen, je kan deze meditatie doen voordat je naar een zieke of stervende gaat, je kunt hem samen met een zieke of stervende doen, wanneer deze persoon er open voor staat. Wanneer we mededogen ontwikkelen, komen andere spirituele ervaringen op een natuurlijke wijze in ons op.
Mededogen is de kern van alle deugden. Het kan ons bevrijden van gehechtheid aan het zelf. Mededogen is de helende aard van de geest, waardoor we vrede kunnen vinden. Mededogen ontwikkelen begint heel eenvoudig door een gezond gevoel van liefde te ontwikkelen voor onszelf, zorgen voor onze ware behoeften en welzijn, en de vreugde begroeten als die in ons opkomt.

Mededogen betekent niet je zorgen maken. Het is openhartige wijsheid en zorg. De volgende stap is om (gericht) mededogen te ontwikkelen voor dierbaren, neutrale mensen en mensen die we niet mogen. Bedenk dat alle wezens van nature vriendelijk, goed en liefdevol zijn, behalve dat hun ware aard verduisterd is of dat we misschien het moeilijk vinden de Boeddha in hen te herkennen vanwege onze eigen vertroebelde blik.

De meditatie zal nog krachtiger zijn wanneer je op de in en uitademing een korte mantra doet. (Bijvoorbeeld) de mantra van mededogen OM MANI op de inademing en PADME HUM op de uitademing. Mensen met een andere religie kunnen een ander gebed nemen.

Het boeddhisme beoefenen in het westen is niet zo eenvoudig, het is een levensfilosofie die vele stromingen kent en met het Tibetaans Boeddhisme is dit ook het geval. Ook in Nederland zijn er vele boeddhistische stromingen. Het Maitreya Instituut Nederland is daar een van en al meer dan 20 jaar actief. Sinds oktober 1998 hebben wij dit gebouw in Amsterdam naast ons mooie centrum in de bossen van Emst. Omdat onze studenten ouder worden en het boeddhisme in het westen steeds groter wordt, krijgen we ook aanvragen over de mogelijkheden die er zijn voor het helpen van stervenden en mensen die zijn overleden.

Ook is er een groeiende groep mensen die hun boeddhistische beoefening in de praktijk vorm willen geven. (Het spirituele hoofd van het Maitreya Instituut) Lama Zopa

Rinpochee, stimuleert het beoefenen van spirituele zorg rondom het sterven met name in de westerse wereld, waar nog veel onwetendheid, angst en lijden rondom de dood heersen.

Onze doelstelling is het verlenen van spirituele zorg rondom sterven, als antwoord op de vraag van mensen in de terminale levensfase.
De zorg is vooral in de beginfase gericht op het ondersteunen van familie en vrienden van de aanvrager, zodat gezamenlijk omstandigheden gecreëerd worden, waarin de mens op zijn/haar eigen wijze naar eigen wens kan sterven. Om dit te bereiken wordt er een opleiding voor vrijwilligers opgezet waarin we ons naast het beoefenen van de algemene leer en oefenstof vooral bezighouden met het beoefenen van de boeddhistische kennis van leven en sterven.

De Kerngroep is de afgelopen 15 maanden bezig geweest om kennis te vergaren van zowel de boeddhistische visie op leven en sterven als van wat er reeds is in Nederland op het gebied van de palliatieve zorg wordt gedaan. Deze zorgvuldige voorbereiding is belangrijk om in de toekomst een goede zorg te kunnen garanderen. De voorbereiding is nog in volle gang en ik kan op dit moment nog niet vertellen wanneer de opleiding voor vrijwilligers zal starten. Wanneer er echter mensen zijn die vragen hebben op het gebied van mantelzorg of op het gebied van spirituele hulp zou ik deze laatste voorlopig door willen verwijzen naar Kaye Miner, de boeddhistische non die in het Maitreya Instituut Amsterdam woont. Zij komt uit Australië en heeft onder andere gewerkt op de wijze die wij hier ook voor ogen hebben.

Het organiseren van thema avonden is ook een onderdeel van de kerngroep zorg rondom leven en sterven. Hier willen wij een ieder die geïnteresseerd is in dit thema de gelegenheid geven om meer kennis en vaardigheden op te doen. Behalve in april zijn deze avonden gepland op de laatste vrijdagavond van de maand, in april is dit een week eerder.
Daarnaast zijn wij met Kaye in gesprek om dit jaar te starten met een heling meditatie cursus. Deze cursus zal 2 dagen duren en is speciaal voor chronisch zieke mensen, mensen met aids of kanker bijvoorbeeld. Zij mogen een partner of verzorgende meenemen. In deze cursus is het de bedoeling om tot een heling te komen van lichaam en of geest. Dat wil niet zeggen dat mensen genezen door deze cursus te volgen, maar zij leren meditaties en beoefeningen om te ontspannen, met de pijn om te gaan, wat het stervensproces inhoud en dergelijke.

In de boeddhistische leringen wordt gezegd dat sterven met een vredige en positieve geest belangrijk is en dat het helpen van een persoon die stervende is een van de grootste daden van vriendelijkheid is die je kunt bieden. De reden hiervoor is dat het moment van de dood zo cruciaal is voor de volgende wedergeboorte en deze kunnen weer onze volgende wedergeboorten beïnvloeden. Het helpen van een stervend persoon is echter geen eenvoudige taak. Wanneer mensen gewaar zijn van hun naderende dood ervaren zij enorme problemen en veranderingen en deze geven natuurlijk verwarring en pijnlijke emoties. Zij hebben lichamelijke zorg nodig – verlichting van pijn en ongemakken, assistentie bij de meeste basisbehoeften, zoals drinken, eten en wassen enzovoort. Zij hebben emotionele behoeften – om met liefde, vriendelijkheid en respect behandeld te worden. Om te praten en naar te luisteren of op bepaalde tijden alleen gelaten te worden of om in stilte bij elkaar te zijn. Zij hebben vaak spirituele behoeften – om hun leven, hun lijden, hun dood zinvol te maken, om hoop te krijgen over wat er na de dood is, om te voelen dat er iemand is die voor hem of haar zorgt en geleid te worden door iemand of iets dat wijzer en krachtiger is dan hijzelf.
Een van de meest belangrijkste vaardigheden in het helpen van een stervend persoon is dan ook proberen te begrijpen wat hij of zij nodig heeft en te doen wat we kunnen om dit te kunnen bieden. Dit kunnen we het beste doen door onze eigen behoeften en wensen opzij te zetten en wanneer we een stervend persoon bezoeken ervan bewust te zijn om daar simpel alleen voor hem te zijn, klaar om datgene te doen wat hem kan helpen om zo comfortabel, gelukkig en vredig mogelijk te zijn. Dit zal niet altijd eenvoudig zijn Wanneer een stervende de dood nadert kan hij of zij verstorende emoties ervaren zoals angst, spijt, droefenis, vasthouden aan mensen en dingen van het leven en zelfs agressie komt voor. De stervende kan problemen ondervinden om met deze emoties om te gaan. Om de stervende goed te kunnen helpen is het belangrijk dat wij weten hoe we zelf met onze verstorende emoties omgaan. Aanwezig zijn in het aanzicht van de dood kan ook bij ons dezelfde verstorende emoties oproepen in onze geest als bij de stervende – angst, droefenis, gehechtheid, een gevoel van hulpeloosheid enzovoort. Sommige van deze emoties hebben we misschien nooit eerder ervaren en we kunnen ons verrast en verward voelen als we dit bij onszelf ontdekken. Daarom moeten we weten hoe om te gaan met deze emoties in onszelf, alvorens we iemand anders kunnen helpen om met zijn of haar emoties om te gaan.

Deze aspecten krijgen aandacht op de thema-avonden en meer uitgebreid in de cursus voor vrijwilligers. Ook zal de boeddhistische visie op leven en sterven behandeld worden. Het is echter niet de bedoeling om niet-boeddhisten uit te sluiten van zorg of hen een boeddhistische visie op te leggen. Binnenkort verschijnt er een Engelstalig boek van Lama Zopa Rinpochee met richtlijnen voor zieke en stervende mensen waarin meditaties, gebeden en beoefeningen

staan specifiek voor de beoefenaars van het boeddhisme. Lama Zopa Rinpochee steunt onze activiteiten en de Australische monnik Pende Hawter heeft veel van zijn kennis omgezet in de praktijk en daarmee de Hospites in Australië een goede basis gegeven voor de zorg die er wordt geleverd. Daar waar de FPMT Hospites werken zijn zij een begrip in de omgeving. Venerable Kaye Miner heeft de tweede thema-avond verzorgd op 25 februari jl.. Zij heeft ons iets verteld over haar werk als pastoraal werker in Australië en uitleg gegeven over het stervensproces vanuit de Tibetaans boeddhistische traditie.

Als vrijwilliger werkzaam zijn bij mensen die ernstig ziek en /of stervende zijn betekent dat je een goede basishouding moet hebben, bereid moet zijn om te werken volgens onze principes, open moet staan voor jezelf en anderen. Dat je jezelf minimaal verbindt voor een periode van 1 jaar.

Het betekent ook dat je recht hebt op ondersteuning en scholing.

De volgende avond heeft als thema: "Ontmoeten in relatie tot terminale patiënten" en zal geleid worden door Marianne Hoogstad en Elizabeth de Vrieze. Zie verder ons programma achter in dit magazine en de losse folder van Maitreya Instituut Amsterdam.

Door Janny van der Plas

Daden zeggen meer dan woorden

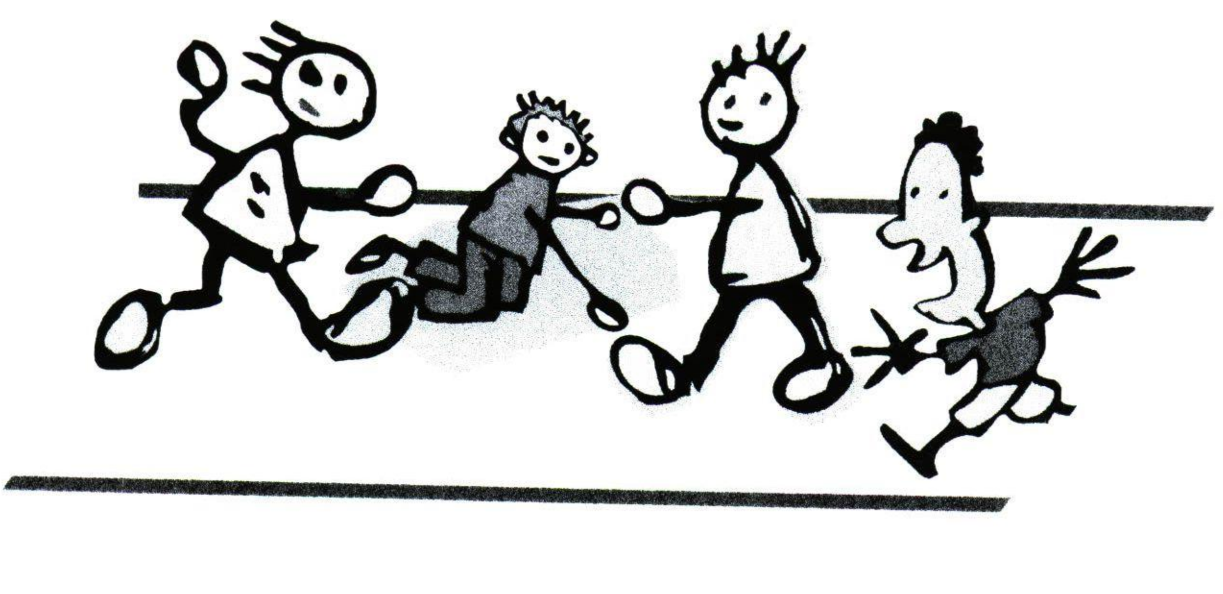
Tijdens de Speciale Olympische Spelen die enkele jaren geleden te Seattle werden gehouden, verzamelden zich negen deelnemers die allemaal fysiek of mentaal invalide waren, aan de start van de 100 meter sprint. Toen het startschot afging, gingen ze allemaal op weg, niet echt met een sprint, maar met het genoegen de race tot het einde uit te lopen en te winnen. Allemaal, behalve een kleine jongen die op het asfalt struikelde, een aantal keren omrolde en begon te huilen.

De andere acht hoorden de jongen huilen. Ze vertraagden hun pas en keken om. Toen keerden ze allemaal om en liepen terug. Alle acht. Een meisje met het syndroom van Down bukte zich en kuste hem met de woorden: "Dit zal het beter maken." Toen gaven alle negen elkaar een arm en liepen tezamen naar de finish.

Iedereen in het stadion stond juichend op en de ovatie duurde verschillende minuten lang. Mensen die erbij aanwezig waren vertellen het verhaal nog steeds. Waarom? Omdat we ergens diep van binnen dit ene ding zeker weten: er zijn belangrijker dingen in het leven dan zelf winnen. Wat echt belangrijk is in dit leven, is anderen helpen te winnen, zelfs als dat betekent dat we zelf moeten vertragen en hen overeind moeten helpen.

Zegt het voort...

Door Richard J. Koolkin, USA



Lofzang op het lichaam van de Boeddha

Uw lichaam, gesierd met de voornaamste kenmerken,
Van een schoonheid die als nectar de ogen voedt,
Is als het wolkeloze hemelgewelf in de herfst,
Gesierd door een veelvoud aan sterren.

Oh Wijze, uw lichaam met een gouden kleur,
Prachtig gekleed in de Dharma gewaden,
Is als een gouden berg waarvan de top aan alle kanten
Wordt omcirkeld door een witte wolken bank.

Oh Heer, ofschoon U geen sieraden draagt,
Kan de schittering van Uw vollemaansgelaat
Zelfs niet worden geëvenaard door de sfeer
Van een volle maan aan een wolkenloos firmament.

Wanneer de bijen uw lotusgelaat ontwaren
En daarna de door de zon ontloken lotus,
Zullen ze uiteindelijk voor de bloem kiezen,
Maar enkel na aarzelend onderzoek.

Uw gelaat, begiftigd met een gouden glans,
die extra wordt benadrukt door Uw spierwitte tanden,
Is als een gouden berg in de spleten waarvan
Smetteloze lichtstralen van de herfstmaan schijnen.

Oh Eerbiedwaardige, met Uw rechterhandpalm
Verfraaid met de afbeelding van een wiel,
Reikt U uit naar anderen en verschaft U geruststelling
Aan degenen die het cyclische bestaan angst aanjaagt.

Oh Wijze, als U opstaat om rond te wandelen,
Tekenen Uw voeten die op wondermooie lotussen lijken,
Hetzelfde soort tekeningen op deze aarde.
Waar elders kunnen we zo'n mooie lotusvijver vinden?

Tibetaanse titel: bngags 'os bsnags bstod
Engelse titel: In Praise of the Worthy
Uit: Liberation in Our Hands, deel 2
Vertaling: Koosje van der Kolk en Hans van den Bogaert.

B.U.N. Boeddhistische Unie Nederland

VERENIGING VAN BOEDDHISTISCHE GROEPERINGEN IN NEDERLAND

Kennismakingsdag boeddhistische organisaties op zondag 21 mei 2000 van 11 tot 17 uur.

Lieve vrienden in de Dharma,

met veel genoegen nodigen we jullie uit voor de jaarlijkse kennismakingsbijeenkomst van de BUN. Vorig jaar heeft de BUN in samenwerking met de Vietnamese Van Hanh Tempel een benefietmaaltijd georganiseerd waarmee de BUN zich aan een breder boeddhistisch publiek heeft gepresenteerd. Dankzij dit evenement gaat het financieel een stuk beter met de BUN. De dag is zo goed ontvangen dat we ook dit jaar rekenen op een enthousiaste deelname.

Het ***International Zen Center Noorder Poort*** *heeft ruimte en faciliteiten beschikbaar gesteld om deze dag te houden. Het belangrijkste oogmerk van deze dag is dat we kennis nemen van elkaars traditie en van ons Dharmawerk. Eveneens zal de BUN haar verschillende werkgroepen voorstellen en de Boeddhistische Omroep in oprichting zal het laatste nieuws brengen. Kinderen zijn van harte welkom, voor hen is er een apart programma in een aparte ruimte.*

Bekendheid voor uw organisatie
Naast de mogelijkheid van een informatietafel waar je met folders, foto's en andere materiaal de groepering kan presenteren, willen we ruimte in het programma beschikbaar stellen aan groepen die in welke vorm dan ook een demonstratie, een optreden of iets dergelijks willen verzorgen. Bijvoorbeeld het reciteren van soetra's. Als jouw organisatie iets wil aanbieden op dit gebied graag contact opnemen met Modana van de Noorder Poort. De voorbereidingsgroep zal een keuze maken uit de aangeboden activiteiten en een programma op stellen.

Benefietkarakter
Het vernieuwde bestuur wil op creatieve wijze financiële tekorten in de toekomst voorkomen. Wij doen een beroep op uw welwillendheid op een manier waar iedereen baat bij heeft. We willen een boekenmarkt organiseren. Onze vraag is of jullie je boekenkast, zolder, schuur dan wel kelder willen nazoeken op boeken en tijdschriften die ongelezen staan te verstoffen. Je kunt deze inleveren bij aankomst op de Noorder Poort. In de loop van de dag zal van deze collectie een markt worden gehouden, waar vast en zeker iets inspirerends te vinden is. Uiteraard gaat het om boeddhistische en aanverwante boeken. Naast de opbrengst van de boekenmarkt zal de BUN 25 % van de opbrengst van de catering ontvangen.

Praktische informatie
De dag duurt van 11.00 tot 17.00 uur. De unsui van de Noorder Poort zorgen voor koffie, thee, limonade, broodjes en een maaltijdsoep.
Bereikbaarheid
Met de auto: Wapserveen heeft eigenlijk maar een hoofdstraat, Midden, genaamd. De Noorder Poort ligt aan de noordkant hiervan. Overigens staan er in het dorp richtingaanwijzers waarop de Noorder Poort vermeld wordt.
Met het openbaar vervoer is de Noorder Poort niet gemakkelijk te bereiken. Mocht u geen andere we open staan dan met het openbaar vervoer, dan reist u per trein naar Steenwijk. Om 10.15 uur staat daar een busje klaar van de Noorder Poort. Kosten: f 7,50 per persoon per rit.

Wij rekenen op jullie komst!
Met vriendelijke groeten namens de werkgroep PR en de voorbereidingsgroep van Leo Giesen, Zeshin van der Plas, Babeth van Loo, Greetje Modana Rouw.

Aanmelden voor de kennismakingsdag op zondag 21 mei
Reserveren is niet nodig, maar we willen wel graag weten op hoeveel mensen we ongeveer kunnen rekenen. Daarom verzoeken wij u vriendelijk uw komst vooraf te melden bij de Noorder Poort 0521 - 321204 (Greetje Modana Rouw)

Boeddhistische Unie Nederland
Secretariaat: Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, Nederland
tel 0575 - 527665
e-mail: LeoGiesen@compuserve.com

Tibetaanse beeldhouwkunst

Het Tibetaanse woord voor beeldhouwer is 'lha dzowa', letterlijk betekent dit 'maker van boeddha-vormen'. Deze beeldenaar van boeddha's, bodhisattva's, beschermers, heiligen en rituele ornamenten, gebruikte door de eeuwen heen een rijke verscheidenheid aan materialen.

Meestal werden samengeperste aarde en klei met dierlijke lijm en dun gesneden reepjes papier (rijstpapier) gemengd. De klei was afkomstig van gewijde plaatsen. Soms werd er as van overleden lama's doorheen gemengd om de spirituele waarde van het object te verhogen.
Veel kloosters (en dan vooral de oudere) beschikten over grote beelden van klei. Dit materiaal was goedkoop, gemakkelijk te bewerken en de beelden bleven vanwege het droge klimaat in het hoog gelegen Tibet tamelijk goed bewaard. Voltooide beelden werden nooit gebakken, men liet ze gewoon drogen. Ze werden daarna beschilderd en bedekt met verschillende zijden, brokaten, of in het geval van lama's en heiligen, met monniksgewaden. Ze werden op die manier tot fantastische beelden voor verering in talrijke oude heilige plaatsen.

Een gelijksoortig proces werd gebruikt voor de mummificatie van leden die in hoog aanzien stonden in het klooster. Voor dit doel werd de klei rondom het gedroogde lichaam opgebouwd. Een voorbeeld hiervan zijn de 'Ganden troonhouders' van de Gelugpa orde.

Een andere meer populaire traditie was het creëren van gewijde zegels ('tsa tsa's'), door klei in kleine metalen mallen te drukken. Dit werd gedaan als een religieuze beoefening (als een van de negen series van 100.000 ter voorbereiding op intensieve meditatie) of om overblijfselen van een lama te bewaren. Deze zegels werden op heilige plaatsen en in stoepa's bewaard of als aandenken aan hun volgelingen gegeven. In sommige gevallen werden zelfs zegels met de as van familieleden gemaakt, als men dacht dat het nuttig was voor de overledene.

Mummie Yongdzin Ling Rinpochee

Tibetan Fotoshop

Tibet is een land met weinig begroeiing en hout was (en is) in Tibet een kostbare substantie. Het werd daarom voornamelijk gebruikt voor rijk besneden pilaren in tempels, deuren en raamkozijnen en eigenlijk niet voor de creatie van beelden van meditatie-boeddha's. Hout werd ook gebruikt voor de kaften van boeken, sommige rijk besneden met minutieuze details en voor houten blokken waarmee de omvangrijke religieuze literatuur werd gedrukt.

Steen werd slechts zelden gebruikt, maar er zijn wel talrijke voorbeelden van ondiepe reliëf sculpturen in Ladakh en West–Tibet. Ze zijn vaak gekleurd en gecombineerd met heilige mantra's en versieren speciale heilige plaatsen, hoge bergpassen en hermitages.

Metaal had echter de grootste voorkeur van de makers van beelden van meditatie-boeddha's. De twee belangrijkste technieken waren 'lost wax casting' (gietwerk waarbij de oorspronkelijke was verloren gaat) en 'repousse' (hameren en vormgeven). Voor het gieten van kleinere beelden werd de eerste methode gebruikt. Het beeld werd eerst over een compacte kern, of soms over stro, in was gebeeldhouwd. Nadat het klaar was bedekte men het met een aantal lagen van verschillende soorten klei en liet men het verscheidene weken drogen. Dan werd de mal verhit en konden was en de binnenste kern door kanalen afvloeien. De ruimte van de was en de kern werd vervangen door gesmolten metaal dat voorzichtig door die kanalen naar het binnenste van de mal werd gegoten. Vaak werden de verschillende delen van het beeld – de lotustroon, of een arm, verschillende hoofden of ornamenten – apart gegoten en met klinknagels, zwaluwstaarten, klemmen of zelfs door zorgvuldig laswerk aan elkaar gevoegd.

De metalen en legeringen (Tib: li.ma) verschilden van gebied tot gebied. Het

Tibetaanse 'li' beschrijft allerlei soorten metalen, sommige objecten bevatten 5 tot 12 'heilige' metalen. Soms hadden zij een verschillende oorsprong en werden gemengd met eerdere gesmolten legeringen, die weer afkomstig waren uit sieraden of oude beelden. Deze werden om een andere religieuze reden ontwijd om daarna te herrijzen als nieuw beeld. Gewoonlijk werd brons, een legering van koper en zink, gebruikt en door met de hoeveelheid zink te variëren kon de kunstenaar verschillende tinten samenstellen. Van een licht beige kleur tot wat de Tibetanen een 'leverkleur' noemen ('smug').

De meeste grote beelden en ornamenten zoals halo's, ringen van vuur of bouwkundige versieringen werden gemaakt in 'repousse'. Plakken koper werden vanuit de binnenkant gehamerd, of zelfs gemodelleerd over een houten vorm. Dan werden ze samengevoegd met behulp van klinknagels of bijeengehouden door ondersteuning van binnenuit. Gegoten beelden en beelden gemaakt volgens de repousse methode werden met behulp van beitels afgewerkt om de details, zoals gezichtsuitdrukkingen, decoraties van bloemen en patronen op de beelden zorgvuldig weer te geven.

Sommige beelden werden versierd met ingelegd zilver, goud of koper. De kronen en sieraden zoals arm- en polsbanden werden versierd met ingelegde juwelen of andere kostbare stenen. Veel beelden werden verguld met een uit India geïmporteerde techniek waarbij kwikzilver werd gebruikt ('tsa ser') of door het gebruik van een mengsel van goudpoeder en hars ('tsang ser').

Het vullen van de lege beelden kon plaatsvinden nadat het binnenwerk was gezuiverd. Zorgvuldig plaatste men er mantrarollen, relikwieën, granen, wierook en andere kostbare voorwerpen in en het gehele beeld werd verzegeld met een metalen of houten plaat. Gewoonlijk was de plaat gedecoreerd met een dubbele vadjra. Het beeld werd vervolgens door een lama of een aantal monniken met religieuze gebeden en mantra's gezegend.

Andy Weber, die als leraar Tibetaans boeddhistische kunst al jarenlang les geeft in het Maitreya Instituut, beschikt over de kennis van de drie dimensionale maten van de boeddha's en heeft tijdens zijn cursussen op het instituut, met enig succes, al les gegeven aan twee professionele Nederlandse beeldhouwsters. Hij heeft te kennen gegeven bereid te zijn ook met anderen zijn kennis en vaardigheid te willen delen.

Andy geeft naast een tweetal korte cursussen ieder jaar een lange cursus in Maitreya Instituut Emst. Dit jaar zal de langere cursus gehouden worden van 2 t/m 13 juni.

Door Andy Weber
Vertaling: Nancy Niemeijer en Nico Knol.

Koosje van der Kolk

Sakyamoenie Boeddha

De geschiedenis van de beeldenmakers

In de oude tijd bezaten de menselijke kunstenaars wonderbaarlijke krachten en hun artistieke scheppingen waren verbijsterend. In de 'Vinaya-vastu' en elders wordt duidelijk gezegd dat de beelden die zij maakten en de afbeeldingen die zij tekenden net echt leken. Tot ongeveer honderd jaar na het parinirvana van de Leraar Boeddha waren er veel van zulke kunstenaars.
Omdat er daarna geen van hen meer over was, verschenen er hemelse kunstenaars in mensengedaante en maakten acht schitterende beelden om te vereren in Maghada, zoals die van de Mahabodhi en Manjushri-dundubhishvara (Amoghasiddhi). De stoepa's in de acht heilige plaatsen en de binnenmuren van Vajrasana werden door Yaksha-kunstenaars gebouwd in de tijd van koning Ashoka en Naga-kunstenaars maakten vele beelden in de tijd van Nagarjuna.

De beelden die zo gemaakt waren door de Deva's, Naga's en Yaksha's schiepen vele jaren een illusie van werkelijkheid. Later verdwenen zulke scheppingen door de tand des tijds en er bleef vrijwel niemand over die nog over die bepaalde techniek beschikte. Daarna ontwikkelden zich over een lange periode de tradities van verschillende artistieke technieken die afhingen van de talenten van verschillende kunstenaars. Er was geen eenduidige techniek meer voor het maken van beelden.

Later, in de tijd van koning Buddhapaksha, leefde er een kunstenaar die Bimbasara heette en die de prachtigste beelden en schilderijen voor bouwwerken maakte; deze konden vergeleken worden met die van de hemelse kunstenaars uit het verleden. Veel kunstenaars volgden hem na. Deze persoon werd geboren in Maghada. Daarom zei men dat de volgelingen van zijn school tot de school van de Madhya-desha (Maghada) kunst behoren, waar zij ook geboren mochten zijn.
In de tijd van koning Shila was er een buitengewoon vaardige maker van religieuze afbeeldingen die Shrigadhari heette en in de streek Maru geboren was. Hij maakte veel beelden en schilderingen in de traditie van de Yaksha's. De school die deze traditie volgt wordt de school van de oude westelijke kunst genoemd.

In de tijd van koning Devapala en Shri Dharmapala leefde er een zeer vaardige kunstenaar genaamd Dhiman in de streek Varendra. Zijn zoon heette Bitpalo. Deze twee volgden de traditie van de Naga-kunstenaars en beoefenden verschillende technieken zoals die van het metaalgieten, graveren en schilderen. De techniek van de vader kreeg een andere traditie dan die van de zoon. Deze zoon woonde in Bengalen. De van metaal gegoten beelden die door de navolgers van hen beiden gemaakt werden heten de oostelijke religieuze beelden, waar deze navolgers ook maar geboren mochten zijn.

In de schilderkunst heette de traditie van hen die de vader navolgden de traditie van de oostelijke schilderkunst, terwijl degenen die zoon navolgden behoorden tot de school van de Madhya-desha schilderkunst, omdat deze vooral in Maghada verbreid was. In Nepal leek de vroege kunst op de oude westelijke stijl (van de Indiase kunst), maar later wordt er in Nepal geen duidelijke traditie meer aangetroffen.

In Kashmir werd ook de traditie van de vroege kunst uit midden- en westelijk India gevolgd. Later introduceerde een zekere Hasuraja nieuwe technieken in de beeldhouwkunst en de schilderkunst. Dat wordt nu de kunst van Kashmir genoemd.
Overal waar de Boeddhadharma bloeide was een overvloed aan goede beeldenmakers. In de gebieden die onder de invloed van de mleccha's (tegenstanders van het boeddhisme) kwamen raakte de beeldhouwkunst in verval en de gebieden onder Tirthika (niet-boeddhistische filosofen) invloed hadden alleen maar kunstenaars van mindere kwaliteit. Daarom is er tegenwoordig praktisch niets meer over van deze tradities.
In Pukhan en Zuid-India bloeit de kunst van het maken van beelden en afbeeldingen nog steeds. Maar het is duidelijk dat hun kunstzinnige traditie in het verleden Tibet niet bereikt heeft.
In het zuiden van India bestaan nog talrijke volgelingen van de drie tradities, namelijk Jaya, Parojaya en Vijaya.

Uit: Taranatha's 'Geschiedenis van het boeddhisme in India', hoofdstuk 44.
Engelse versie:
History of Buddhism in India
D. Chattopadhyaya (ed.), uitgeverij Motilal Banarsidas, Delhi
Vertaling door: Marijke Drost

Cecile Paulus
Avalokiteshvara, Bodhgaya

Een nieuw centrum in Nepal

Van een van onze trouwe leden ontvingen wij het volgende verslag.

Op 8 oktober 1998 vertrokken mijn vriendin Marleen en ikzelf naar Nepal voor een avontuur waarvan de invulling voor ons vooraf volkomen onbekend was. Het enige zekere was dat Marleen na afloop van de Kopan novembercursus 1997 in een persoonlijk gesprek met Lama Zopa Rinpochee het advies had gekregen om 1 of 2 jaar de Dharma te bestuderen in Pokhara, Nepal. Dit zou dan moeten gebeuren in het FPMT centrum Ganden Yiga Chözin en onder begeleiding van de in Pokhara residerende Lama Chöding Rinpochee. Lama Chöding is de achtste reïncarnatie van een beroemde Tibetaanse dief. Hij laat dan ook geen gelegenheid onbenut om aan zijn daden in dat leven te refereren. Pas nadat iemand ter plaatse dood neerviel bij het horen van zijn naam, besloot hij zijn leven te beteren, hetgeen op uitstekende wijze is gelukt.

Lama Chöding is de spirituele leider van vier vluchtelingenkampen in Pokhara en omstreken. Daarnaast geeft hij regelmatig Dharma lessen in het FPMT centrum. Vooraf konden we ons geen voorstelling maken van wat we zouden aantreffen. We kenden wel de verhalen dat Lama Zopa Rinpochee je nooit naar een plek stuurt waar je het gemakkelijk zult hebben. Pokhara vormde voor ons daarop geen uitzondering. Pokhara zelf is een klein stadje, gelegen aan het prachtige Fewa meer aan de voet van het majestueuze Annapurna massief. Ik moet zeggen, er is geen mooier uitzicht over het meer dan vanuit de gompa van het centrum.

Wat wij aantroffen was echter een behoorlijk verwaarloosd geheel, dat nodig een opknapbeurt verdiende. Nu is, net zoals vele andere Dharma-centra, ook Gaden Yiga noodlijdend. Geld was er niet en wat vervelender was, vaste leiding ontbrak. Ikzelf heb vanwege achtereenvolgens een trektocht, de Kopan novembercursus en de lessen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Bodhgaya, de eerste maanden in Pokhara grotendeels gemist, maar Marleen heeft in korte tijd vier managers meegemaakt.

Pas in januari, na onze terugkeer uit Pokhara, kwam er een echte manager. Ven. Tenzin Konchog, een Australische non, nam het heft in handen en met haar kwam er vastigheid en de ambitie er weer een echt Dharma-centrum van te maken. De restauratie kon beginnen en de prioriteit lag bij de gompa - de meditatieruimte - die toch het visitekaartje van een centrum is. We moesten vol aan de bak, want alles moest opnieuw in de verf. Met name Marleen heeft weken lang hard gewerkt en wel in het bijzonder om een serie strepen recht (let wel: Nepal, recht bestaat niet) op de muren te laten verschijnen. Hiervoor heeft ze wekenlang op haar knieën moeten zitten met een liniaal en een penseeltje. Het was haar kindje en het is perfect geworden. Het mooiste compliment was nog dat de lama zich steeds vaker liet zien.

Het is een voorrecht de Dharma te ontvangen van iemand die er een mee is, iemand die in zijn gehele zijn en handelen de ware Dharma toont. Door naar hem te kijken, lijkt de verlichting heel dichtbij. Op het moment biedt het centrum de ideale mogelijkheid de Dharma te beoefenen, met zijn mooie meditatieruimte, de fantastische lama en de heerlijke omgeving. Ik hoop met dit verhaal een paar mensen te inspireren om tijdens een eventueel bezoek aan Nepal ook dit prachtig gelegen centrum te bezoeken en dat uw bezoek bij zal dragen aan de verlichting van alle wezens. Tot in Pokhara!

Door Louis Zijlmans

Maitreya Amsterdam

Bijna 1,5 jaar na de opening van het centrum is het programma onder enthousiaste leiding van Venerable Kaye Miner in volle gang! Elke maand geeft Kaye een hele dag introductie in Tibetaans boeddhistische meditatie voor beginners en gevorderden. Op de maandag tot en met de donderdag vinden er onder leiding van Kaye verschillende cursussen plaats voor studie, discussie en om te leren mediteren, waarbij we steeds meer bezoekers mogen begroeten. Naast dit spirituele programma gaat ook de Tibetaanse taalles onverminderd door, worden er nog steeds yogalessen gegeven en hopen we ook dat Thirza Happé weer snel Dharma Drama workshops zal gaan geven. Ook zal 28 maart Geshe Sonam Gyaltsen weer in het land zijn en kijken we er naar uit dat hij vanaf 19 april weer twee keer in de maand in het centrum les zal geven. Deze keer zal hij in een cyclus van 6 lezingen "De drie hoofdzaken van het pad" behandelen en weer op toegankelijke wijze de essentie van het boeddhisme overbrengen. De Community Service groep voor geïnteresseerden in zorg rondom leven en sterven zal 21 april, 26 mei en 23 juni lezingen geven. Voor meer informatie kunt u de speciale Community Service folder aanvragen.

De meditatieruimte heeft sinds de opening in oktober 1998 een hele verandering doorgemaakt. Er zijn door Helius Stel en Annette van Citters twee grote kasten gemaakt voor de boeddhabeelden en de foto' s en afbeeldingen van leraren en boeddha' s. De kasten zullen op traditionele wijze nog verder verfraaid worden door Andy Weber en enkele van zijn studenten. Ook heeft Paula de Wijs, de directrice van Maitreya Amsterdam, drie beelden van Lama Tsong Khapa en zijn twee discipelen en twee grote thangka's van Chenrezig en Maitreya uit Nepal meegenomen. Lies Groenheid, al geruime tijd leerlinge van Andy Weber en beeldend kunstenares is bezig om van hout de twee herten en het Dharmawiel te maken, die boven de voordeur in het raam zullen komen te staan. In de tuin is de laatste tijd hard gewerkt en zijn de eerste bloembollen al te zien. Deze zomer, wanneer alles gaat bloeien, zal de tuin in mooie staat zijn. Midden in de tuin staat een prachtige uit ijzer gesneden groene Tara, gedoneerd door beeldhouwer Theo Niermeijer.

Ina van Delden

Ven. Kaye Miner

Er is de afgelopen maanden door de vrijwilligers met veel enthousiasme weer veel werk verzet. Toch zijn wij nog steeds op zoek naar nieuwe vrijwilligers die een zekere band hebben met het Tibetaans boeddhisme en bij voorkeur in de buurt van Amsterdam wonen. Bent u geïnteresseerd, dan kunt u contact opnemen met Annelies van der Heijden, tel: 020 – 7767474 / 6273227

Vrijdag 18 februari begon de Nyung Nä retraite geleid door Kaye Miner. Tijdens deze vaste retraite worden er twee dagen veel neerbuigingen gedaan om verdiensten te verzamelen en negatieve energie kwijt te raken. Samen met het vasten, het nemen van voorschriften en de vele mantra's staat deze retraite van 8 sessies bekend als zeer intensief waarbij de deelnemers honger, dorst en vele pijntjes moeten doorstaan. Toch komen er bij elke Nyung Nä retraite weer een behoorlijke hoeveelheid deelnemers, zowel met meer ervaring met deze retraite als nieuwkomers. Dit was voor mij een reden om aan één van deze deelnemers naar haar ervaringen van de retraite te vragen.

Hannie Muijsers:
We waren met 14 deelnemers, waarvan de meesten voor het eerst een Nyung Nä retraite deden. Er waren mensen uit Nederland, Finland en zelfs uit Australië en ook de monnik Jan Bijman (Ven. Khonchog Phuntsog) was aanwezig. Ondanks dat Maitreya Amsterdam niet gebouwd is voor logées, zijn vrijwel alle deelnemers beide nachten in het centrum blijven slapen. De mannenslaapzaal bevond zich achterin de cursusruimte en de dames sliepen in de gastenkamer. Aangezien er maar 1 douche is en deze zich in de gastenkamer bevindt, moesten de heren aan de dames toestemming vragen om te douchen. Deze ongemakken heb-

ben echter geen schade gedaan aan de goede sfeer, die het hele weekend aanwezig was.

Vrijdagavond om 20.00 uur kregen wij tijdens de introductie tekst en uitleg van Kaye, die ons door alle sessies geleid heeft. Zaterdagochtend om 05.30 begon de eerste sessie van 2,5 uur, waarbij we de 8 Mahayana voorschriften genomen hebben. Na de eerste sessie begon ik me af te vragen of ik deze lange beoefeningen nog wel 7 keer wilde volhouden en of ik niet beter thuis Dharmaboeken had kunnen gaan lezen! Deze dag volgden er nog 2 sessies en hebben we dag afgesloten met een puja. Om 11.00 uur genoten we van onze laatste maaltijd, gekookt door Liesbeth. De zaterdag was een zware dag, maar we wisten dat de zondag nog veel intensiever zou gaan worden.

Zondagochtend hebben we weer de 8 Mahayana voorschriften genomen en hebben we tevens de voorschriften genomen om die dag niets te eten, te drinken en niet te spreken. En dat terwijl we die dag 4 sessies hadden van 2,5 uur! De eerste sessie begon weer om 05.30 uur met neerbuigingen, die voor veel dorst en spierpijn gezorgd hebben. Ik was ondanks alle ongemakken vastberaden het niet op te geven nu ik al zover gekomen was. Maandagochtend voor daglicht, 24 uur nadat we de voorschriften genomen hebben, hebben we het vasten gebroken met een kopje heet water, gevolgd door wat vruchtensap en de onder vaste bezoekers van het Maitreya Instituut bekende pap van Liesbeth. Er was onder alle deelnemers een euforisch gevoel de retraite tot een goed einde gebracht te hebben en na het ontbijt waren we allemaal vastbesloten om de volgende keer weer mee te doen!

Na afloop werden de offerandes verdeeld en werd met vereende kracht opgeruimd om moe en voldaan en met vleugeltjes het dagelijks leven weer in te gaan. Hartelijk dank aan Kaye die ons fantastisch begeleid heeft en zonder wie we de retraite niet tot een goed einde hadden kunnen brengen!
Wij willen u er speciaal op attenderen dat vanaf 19 april Geshela weer lezingen zal geven, de zomersluiting van 17 t/m 31 juli is en we 10 september open dag houden. Schrijft u de data alvast in uw agenda, we hopen u snel weer een keertje in het centrum te mogen begroeten!

Door Robert van Opstal

Weekoverzicht activiteiten Maitreya Amsterdam

Maandag 3 en 17 april, 1, 15, 29 mei
Tibetaanse taalles beginners o.l.v. Tsewang Namgyal
18.30 - 19.45 uur f25,-
Tibetaanse taalles gevorderden
20.15 - 21.45 uur f30,-

Elke maandag 3 april t/m 10 juli
(Geen class op 24 april en 12 juni)
Essence of Tib. Buddhism, by Ven. Kaye Miner
20.00 - 21.00 uur f10,-

Elke dinsdag v.a. 4 april t/m 10 juli
Lam.Rim studygroup, by Ven. Kaye Miner
20.00 - 21.30 uur f10,-

Woensdag 19 april, 3, 17, 31 mei, 14 en 28 juni
Lezingen Geshe Sonam Gyaltsen
19.30 - 21.00 uur f15,-
'De drie hoofdzaken van het pad"
De andere woensdagavonden
Guided meditation, by Ven. Kaye Miner
18.00 - 19.00 uur f2,50
Alle woensdagavonden
Practical Buddhism for daily life, Ven. Kaye Miner
20.00 - 21.30 uur f10,-

Donderdagochtend v.a. 6 april t/m 22 juni
(niet op 1 juni) *Yoga o.l.v. Pauly Louët*
10.15 - 11.30 uur f15,-
Elke donderdagavond
Begeleide meditatie (Ned.) o.l.v. gevorderde studenten
18.00 - 19.00 uur f2,50
Yoga en meditatie met Sandra Tideman
20.00 - 21.30 uur f15,-

Vrijdag 21 april, 26 mei en 23 juni
Maitreya Palliatieve Zorggroep
videobeelden en uitwisseling, talk by Kea Andre,
Ven. Kaye Miner etc. 3 avonden Community Service
19.30 uur .... f 15,-

Zaterdag 1 april
Introduction to Tibetan Buddhism Ven. Kaye Miner
10.00 - 17.00 uur .... f 35,-

Zaterdag 15 en 22 april, 6 en 20 mei, 10 en 24 juni
mantrarolletjes maken o.l.v. Monnik Jan
10.30 - 13.30 uur .... f 0,-

Zaterdag 8 april, 13 mei en 24 juni tekenmiddag
voor leerlingen van Andy Weber o.l.v. Lies Gronheid
12.00 - 17.00 uur .... f 5,-

Zaterdag 20 mei 9 tot 17 uur
Green Tara Meditation Retreat
9.00 - 17.00 uur .... f 35,-

Vrijdag 2 juni t/m maandag 5 juni
Nyung Na Fasting Retreat o.l.v. Kaye Miner
19.30 uur .... f 35,-

Donderdag 6 juli Guru Puja Offerings
to celebrate His Holiness the Dalai Lama's birthday
19.30 uur .... welcome

Tibet nieuws

Z.E. de 17e Gyelwa Karmapa naar India gevlucht

Het heeft alle ingrediënten van een thriller – maar toch is het verhaal waar gebeurd. In de nacht van 28 december, glipte Orgyen Trinley Dordje, de 14-jarige incarnatie van de 17e Gyelwa Karmapa, uit het raam van zijn slaapkamer en begon aan een moeilijke en gevaarlijke tocht over de bergen naar de vrijheid in India, samen met zes anderen.

Tsurphu Foundation

Z.H. de 17e Karmapa

Hoe heeft hij dat gedaan?

Hij had zijn vlucht goed voorbereid. Enkele dagen daarvoor had hij zijn Chinese beveiligingsmensen verteld dat hij een meditatieretraite in zijn kamer zou doen en dat hij slechts gestoord wenste te worden door zijn leraar en zijn kok. Blijkbaar was de nacht die voor de vlucht gekozen was ook een gelukkige – twee van de Chinese beveiligingsmensen hadden vrij en de meeste monniken van het Tsurphu Klooster, zo'n 60 km ten noorden van Lhasa, keken televisie.

Kort voor middernacht sprong de jonge Karmapa uit het raam en werd in een wachtende auto weggereden, samen met zijn zuster (een 24-jarige boeddhistische non), twee helpers en drie monniken. Zij reden 36 uren door, zonder te pauzeren en volgden hierbij bijna de zelfde route die Z.H. de Dalai Lama tijdens zijn vlucht uit Tibet veertig jaar eerder moest afleggen.

De auto stopte voor elke controlepost langs de weg, waar de Karmapa uitstapte en in een boog om de post heen liep. Verderop werd hij dan met zijn medereizigers herenigd. Toen de autoweg eindigde dicht bij de grens met Nepal, ging de groep te voet verder de besneeuwde bergen over. Na een trek van ongeveer 12 uur bereikten de Karmapa en zijn reisgenoten Nepal. Vanuit Nepal namen zij een bus naar Gorakhpur in noord-India; gelukkig zijn er geen immigratie formaliteiten aan de grens voor de (schijnbare) inwoners van die twee landen. Daarna werd de reis voortgezet per trein naar Lucknow en 20 uur lang per taxi naar Delhi en vervolgens door naar de uiteindelijke bestemming, Dharamsala.

Het blijkt dat het kantoor van de Dalai Lama geen idee had dat de Karmapa was gevlucht en al zeven dagen onderweg was naar Dharamsala. Op de avond van 4 januari belden de reizigers vanuit een hotel in Dharamsala naar de regering-in-ballingschap, waarna de privé-auto van Z.H. de Dalai Lama werd gestuurd om de Karmapa op te halen. De Dalai Lama was toen in een meditatieretraite, die hij onderbrak om de jonge vluchteling te begroeten – de eerste ontmoeting tussen deze twee belangrijke lama's.

Het nieuws van deze ontsnapping kon niet lang geheim blijven en binnen een dag stond een enthousiaste menigte voor het hotel te wachten om een glimp van de jonge Karmapa op te vangen.

Wie is de Karmapa?

De Kagyu Orde van het Tibetaans boeddhisme stamt uit de tijd van de grote Kadampa meesters, Marpa en Milarepa. In deze orde waren er verschillende overleveringslijnen, waarvan de Karma Kagyu een van de grootste was en is. Gyelwa Karmapa is het hoofd van deze overleveringslijn en werd door Z.H. de Dalai Lama aangewezen als vertegenwoordiger of hoofd van de hele Kagyu Orde in ballingschap. De 16e Gyelwa Karmapa, die Nederland twee maal bezocht, stierf in 1981. Hij liet vier jonge tulku's (erkende incarnaties) achter om als regent van de Karma Kagyu Orde te fungeren tot zijn incarnatie gevonden werd. Het is gebruikelijk dat de Karmapa een brief schrijft voor hij overlijdt, waarin aanwijzingen staan over waar zijn reïncarnatie gevonden kan worden. Een van de regenten was Djamgon Kongtrul Rinpochee, die zo'n brief vond in een amulet die aan hem werd gegeven door de Karmapa voor diens overlijden. Aan de hand van deze aanwijzingen werd het nomadenkind

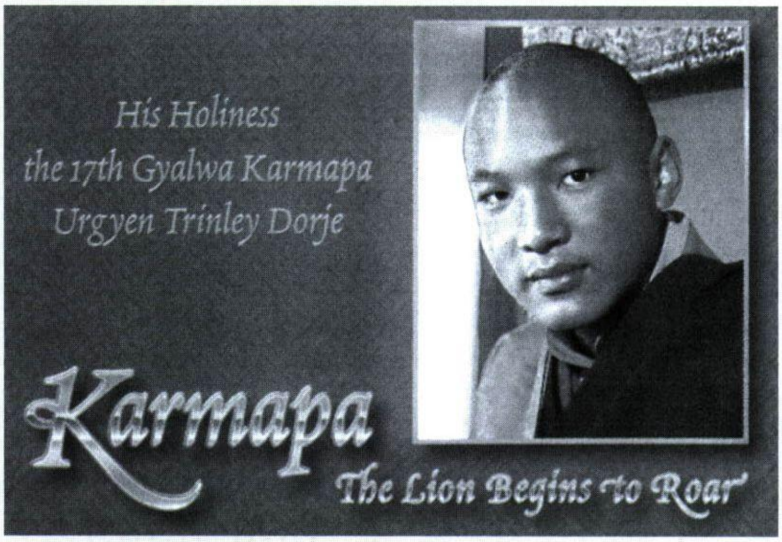
Orgyen Trinley in Tibet gevonden en door Z.H. de Dalai Lama officieel erkend. Kort daarna overleed Djamgon Kongtrul Rinpochee. Een van de andere regenten betwistte deze keus en heeft een andere kandidaat naar voren gebracht, wat tot onenigheid heeft geleid in de Karma Kagyu Orde. De regering-in-ballingschap en verreweg de meeste Tibetanen erkennen echter Orgyen Trinley als de incarnatie van de 17e Gyelwa Karmapa.

Waarom wilde hij ontsnappen?
Er lijken twee belangrijke redenen te zijn voor deze merkwaardige ontsnapping en beide hebben te maken met de overheersing van Tibet door de Chinese communisten. De eerste reden is eenvoudigweg dat de Karmapa een degelijke opleiding hoort te krijgen en dat degenen die hem deze kunnen geven in India wonen. Hij had al meerdere malen toestemming gevraagd deze leraren naar Tibet te laten komen, maar deze toestemming werd steeds geweigerd. Hij had ook verzocht om naar India te mogen gaan, om daar les van zijn belangrijkste leraren te krijgen, maar dit verzoek werd ook niet ingewilligd. Beijing vond het prima hem te erkennen als belangrijke lama, maar wilde hem als politieke boegbeeld gebruiken om hun invloed te vergroten in en buiten Tibet. De jonge Karmapa verscheen op staatsdiners, kreeg veel Legoblokjes en echte auto's van de regering en wist dat hij steeds meer gebruikt zou worden in de toekomst. Hij was zich bewust van zijn verantwoordelijkheden en voelde zich gevangen in een gouden kooi. Voor een intelligente jongen van 14 jaar zal de beslissing om te vluchten voor de hand liggen.

En nu?
De Karmapa verblijft dicht bij Dharamsala. Hij heeft asiel gevraagd in India, maar er is tot nu toe geen officieel antwoord van de Indiase regering op zijn verzoek gekomen. Het is een delicate situatie – sinds de vlucht van de Dalai Lama naar India is er nog niet zoveel beroering in de driehoek Lhasa - Beijing – Delhi geweest. Bij de Tibetanen wordt opnieuw de aandacht aan het gebrek aan vrijheid in Tibet gevestigd. Voor Beijing is de vlucht van de jonge Karmapa een enorm gezichtsverlies en mogelijkerwijs wordt hij ook een tegenstander van formaat in de toekomst. New Delhi is zich terdege bewust van het gezichtsverlies van China en wil dat land ook niet op stang jagen door de Karmapa officieel asiel te verlenen. Toch kunnen ze moeilijk weigeren de jongen toestemming te geven om in India te blijven, gezien de nationale en internationale juichstemming over zijn ontsnapping.

En de toekomst...?
Hoewel hij de pers niet te woord mag staan heeft hij tijdens het Tibetaanse nieuwjaar (Losar) kleine groepjes mensen mogen ontvangen. Bij de viering op 18 februari jl. van de 60ste verjaardag van de installatie van de Dalai Lama was hij aanwezig bij de opvoering van een van zijn gedichten die op muziek werd gezet door het Tibetan Institute for Performing Arts. Hij blijkt een zeer begaafde dichter te zijn. Het gedicht ging over de situatie in Tibet en over de Dalai Lama voor wie zijn bewondering duidelijk was. Zij hebben elkaar nu zo'n vijf keer ontmoet sinds zijn aankomst, wat bijzonder is, want Z.H. de Dalai Lama blijft deze dagen in een strenge meditatieretraite.
De jonge Karmapa blijkt een charismatische jonge man te zijn, met een speelsheid en een gevoel voor humor en toch een grote natuurlijke waardigheid. Er wordt nu al gespeculeerd (door 'gewone' Tibetanen, niet van officiële zijde) dat hij, als het nodig mocht blijken, misschien de fakkel van de politieke strijd voor vrijheid in Tibet van de Dalai Lama over zal nemen. Vooral jonge Tibetanen hopen dat hij in de toekomst een goede richting kan geven aan hun strijd - er wordt nu al gezegd dat men veel kan verwachten van iemand die op zijn 14de de Chinese regering te slim af is geweest. Zoals ze in de Karma Kagyu Orde zeggen, ter verering van de Gyelwa Karmapa, "Karmapa Chenno!"

Door Paula de Wijs-Koolkin



Een historisch videodocument over de op 5 januari uit Tibet gevluchte Gyelwa Karmapa. Verkrijgbaar door overmaking van *f*74,- op postgiro 7459706 t.n.v. Tsurphu Foundation Dokkum of bankrek. 7459706 t.n.v. Tsurphu Foundation Amsterdam o.v.v.: The Lion beging to Roar

Boekbespreking
a handful of flowers

Een handvol bloemen

Achter deze aanlokkelijke titel schuilt een boek dat ik graag onder de aandacht van de lezers van het Maitreya Magazine wil brengen. De bloemen die hier op zo'n sierlijke Oosterse wijze over ons uitgestrooid worden, zijn de pennevruchten van een toegewijde leerling die het leven van zijn spirituele meester beschrijft. Deze meester is niemand minder dan de grote vertaler Buton Rinpochee, die leefde van 1290 tot 1364 n.Chr.

Veel Tibetaanse biografieën van de grote heiligen zitten heel anders in elkaar dan wat wij in het Westen onder een biografie verstaan. Meestal krijgen wij hier veel informatie over de geboorte, opvoeding en levensloop van de betrokken persoon, met de nadruk op wat hij of zij in de wereld tot stand heeft gebracht. Aan de hand van brieven, interviews of schriftelijke bronnen van tijdgenoten, dagboeken, krantenberichten en dergelijke wordt de feitelijke levensloop gereconstrueerd, waarbij het de bedoeling is om ook een beeld te schetsen van de psychologische ontwikkeling en het karakter van de hoofdpersoon.

De beschrijvingen van de levens der grote meesters in het Oosten daarentegen richten zich vooral op de inspanningen die de meester zich getroost heeft en op de geweldige geestelijke vermogens en inzichten, de verstrekkende en diepzinnige daden, die het resultaat waren van die inspanningen. Het is de bedoeling dat de lezer de aspiratie ontwikkelt om net zo als de meester te worden en ook zulke realisaties te krijgen. Er wordt vertrouwen opgewekt, dat het mogelijk is ondanks allerlei tegenslagen toch vooruit te komen op het spirituele pad.

In de meeste levens van de grote meesters wordt wel beschreven hoe hij geboren werd en wat zijn feitelijke levensloop inhield. Een duidelijke datering ontbreekt echter nogal eens. De beschrijving komt tot stand aan de hand van uitspraken van de meester, wat leerlingen achteraf over de meester vertellen en een opsomming van zijn werken. Vaak worden verbluffende daden met een wonderbaarlijk karakter verhaald. Een belangrijk bestanddeel vormen soms de tantrische gezangen die de meester aanheft en waarin hij zijn diepe inzichten bezingt. Het karakter van de meester in de zin van een psychologische schets van de persoon, ontbreekt nagenoeg, afgezien van soms enkele in het oog lopende trekken. Zo is bekend dat Marpa erg hard was voor zijn leerling Milarepa (voor diens bestwil natuurlijk), maar we vinden geen verdere nuancering van zijn persoonlijkheid, zoals we in een Westerse biografie zouden aantreffen.

In eerdere jaargangen van het Maitreya Magazine is een hele serie heiligenlevens volgens dit stramien gepubliceerd, voor degenen die zich hierin willen verdiepen.

In de biografie van Buton Rinpochee kunnen we een aantal van de genoemde elementen aantreffen, maar de beschrijving van tijd en plaats waar alles zich afspeelt is heel precies. Daarom is het voor ons gemakkelijker zijn leven in de tijd te plaatsen en speelt het zich voor ons gevoel niet af in een soort wonderland, los van concrete tijd en plaats. Het wordt levensecht, meer een geschiedenisverhaal zoals wij dat hier kennen. Het verhaal van zijn grote daden bestaat ook niet uit het doen van wonderen die alle natuurwetten tarten; hij laat geen op de muur getekende koe melk geven en leviteert evenmin terwijl hij tantrische verzen zingt. Integendeel, zoals de biograaf ook zegt, de uiterlijke verschijning van Buton Rinchen Drub was onopvallend. Pas na zijn dood bleek uit wondertekenen zoals prachtige regenbogen dat hij wel heel bijzonder was. Maar ook voor die tijd was al duidelijk dat hij geen gewone persoon was. Hij had namelijk al heel jong een fabelachtig geheugen, hoefde nauwelijks moeite te doen om vele talen en alfabetten te leren en was enorm actief in het produceren van teksten. We kennen Buton Rinpochee eigenlijk vooral als vertaler, maar hij schreef en corrigeerde ook vele commentaren op de basisteksten en schreef tantrische teksten en sadhana's. Daarnaast was hij zelf in zijn beoefeningen zeer ijverig en had hij ook nog talloze leerlingen. Bovendien was hij jarenlang abt van het Zhalu-klooster in centraal Tibet. Geen wonder dat hij dag en nacht werkte en nauwelijks sliep. Het boek vermeldt hele bladzijden vol met de teksten die Buton Rinpochee produceerde, waaronder vele intrigerende die hopelijk in het Engels vertaald zijn of nog gaan worden.

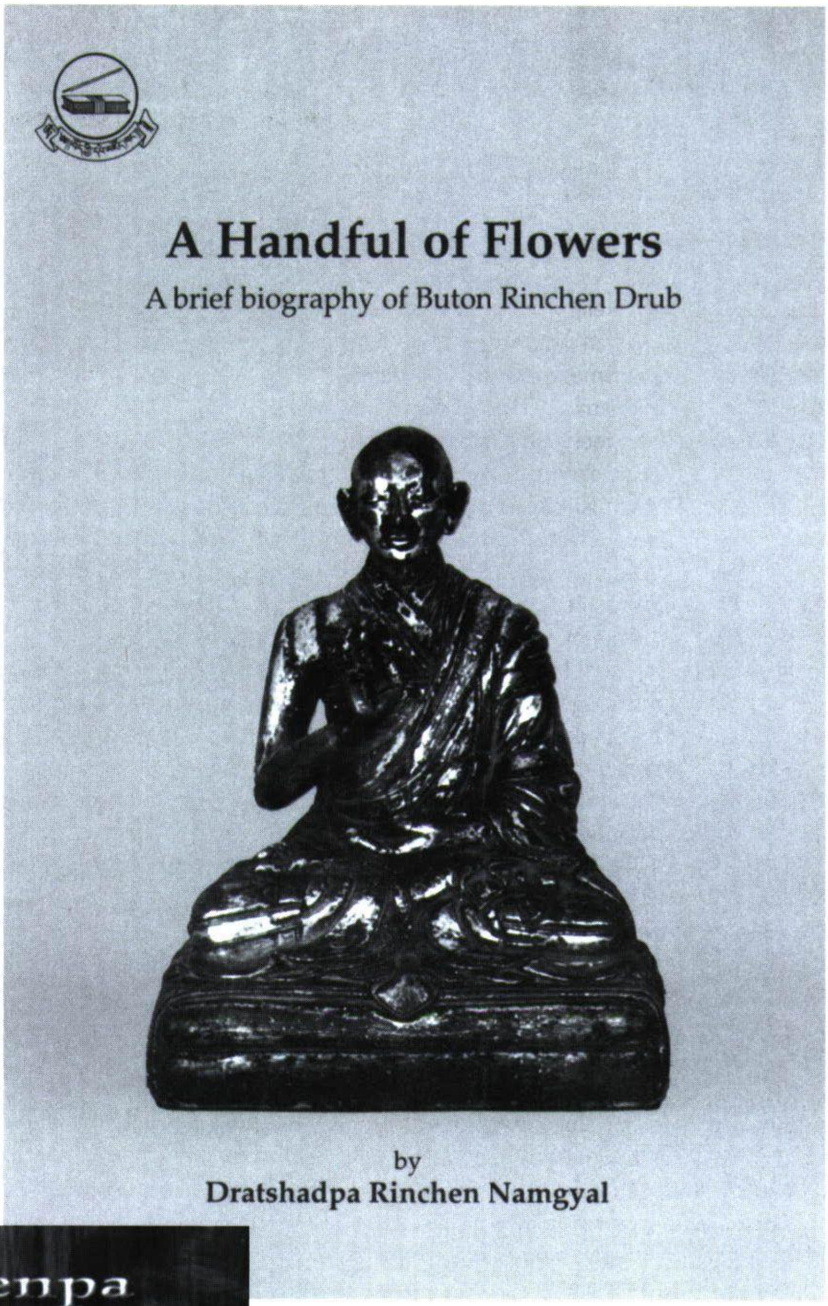
Verbluft schrijft de auteur, Dratshadpa Rinchen Namgyal, dan ook: "Als je zijn boeken over filosofie en mantra zag, zou je denken dat hij zijn hele leven gewijd had aan de studie daarvan. Als je aan al zijn leerlingen dacht, zou je denken dat hij zijn hele leven alleen aan het lesgeven was geweest... etc." Zo verging het ondergetekende ook. Het leven van Buton Rinpochee laat zien hoeveel iemand tot stand kan brengen als hij aan de slag gaat met eenpuntige concentratie, op een doel gericht, namelijk om alle wezens op het pad naar Verlichting te zetten. Buton gebruikte daar die kwaliteiten voor die hij kennelijk van jongs af aan al in ruime mate bezat en ontwikkelde die steeds verder tot ongekende hoogtes.

Dat wij van dit inspirerende voorbeeld kennis kunnen nemen, hebben we - en dat mag ook wel gezegd zijn - te danken aan degene die opdracht gaf de Tibetaanse tekst in het Engels te vertalen (Noor Toetenel) en aan de vertaler die de opdracht tot zo'n goed einde heeft gebracht (Hans van den Bogaert) met de hulp van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen en D.S. Ruegg, op diens beurt gesteund door de meester Dagpo Rinpochee Jampa Gyatso.
En dat laat overigens zien dat niet alleen in oude tijden zulke opdrachten tot vertalen gegeven werden, bijvoorbeeld

door de Tibetaanse koningen die hun vertalers beladen met goud naar India stuurden. Ook nu nog ligt hier een mooie gelegenheid om verdienste te verzamelen - al ken je zelf geen Tibetaans - door bij te dragen aan het maken van vertalingen zodat velen kennis kunnen nemen van de waardevolle teksten en daarmee dichter bij bevrijding en boeddhschap kunnen komen.

A Handful of Flowers -
A brief biography of Buton Rinchen Drub
door Dratshadpa Rinchen Namgyal
Dharamsala, LTWA 1996
ISBN: 81-86470-04-2

Door Marijke Drost



Gang Chenpa
Music from the land of snow

MW records

f 39,-

bij Maitreya Instituut

Overzicht kalender
van april t/m juli 2000

MET CURSUSSEN, LEZINGEN EN GEBEDSDIENSTEN IN EMST, AMSTERDAM EN GRONINGEN

A P R I L

12 (8)	Wassende maan Tara offerande
13 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
18 (15)	Volle maan Tara offerande
19	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: 3 Hoofdzaken v/h Pad
21 t/m 23	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: Geest en cognitie 1
26	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen: Maitreya Groningen: Over sterven
28 t/m 30	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: Het Pad naar de Verlichting 1
29 (25)	Offerande aan de spirituele meesters

M E I

3	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: 3 Hoofdzaken v/h Pad
4 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
11 (8)	Wassende maan Tara offerande
12 t/m 14	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: Geest en cognitie 2
13 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
17	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: 3 Hoofdzaken v/h Pad
18 (15)	Volle maan Tara offerande
20 - 21	Kinderweekend
24	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Groningen: Individualisme en afhankelijkheid
26 t/m 28	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: Het Pad naar de Verlichting 2
28 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
31	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam : 3 Hoofdzaken v/h Pad

J U N I

2 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
2 t/m 5	Weekend tekenen en schilderen met Andy Weber in Emst: lineage guru's
2 t/m 12	Lange teken en schildercursus met Andy Weber in Emst
9 (8)	Wassende maan Tara offerande
11 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
14	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: 3 Hoofdzaken v/h Pad
- t/m 16	Nyung Nä vastenretraite in Maitreya Amsterdam o.l.v. de Sangha
16 (15)	Volle maan Tara offerande, Saka Dawa, viering geboorte, verlichting en parinirvana van Boeddha Sakyamoenie
16 t/m 18	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: Geest en cognitie 3
21	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Groningen: de 10 geboden
23 t/m 25	Weekend Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Emst: Het Pad naar de verlichting 3
27 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
28	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam: 3 Hoofdzaken v/h Pad

J U L I :

1 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
6	Geboortedag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Offerande aan de spirituele meesters
7 t/m 14	Lam Rim Zomercursus door Geshe Sonam Gyaltsen
9 (8)	Wassende maan Tara offerande
11 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
14 t/m 21	Groepsretraite op de Lam Rim, als verlenging van de voorafgaande Lam Rim cursus
16 (15)	Volle maan Tara offerande
26 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
31 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld.
Details in dit programma overzicht kunnen veranderen.
De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging van de aanvangstijden!!!

De activiteiten van het centrum Maitreya Amsterdam staan op een overzicht na het verslag van Maitreya Amsterdam en op een bij dit MM ingesloten folder.
Bel voor meer inlichtingen met 020 - 4280842.

Voor inlichtingen over de extra activiteiten van Maitreya Groningen, zoals de discussie- en meditatie- bijeenkomsten, kunt u contact opnemen met Studiegroep Maitreya Groningen: 050 - 5268058 (Simon).

Het Maitreya project

De constructie van een groot beeld van boeddha Maitreya in Bodhgaya, India om vrede en geluk in de wereld te brengen.

In het volgende magazine alles over dit GIGAproject en de te verwachten invloed ervan op de armoedige omgeving.

'homepage' Emst

Stemmen en Gezichten, een verslag van veranderingen in Emst.

Via deze Homepage willen wij graag een aantal medewerkers voorstellen van het Maitreya Instituut Emst. Veel gezichten en namen zullen U wellicht bekend voorkomen. Sommige zijn nieuwe gezichten en nieuwe namen. Sinds 1 januari 2000 heeft het Maitreya Instituut Emst **Herman Homan** als nieuwe Centrum Directeur, belast met de dagelijkse leiding. **Jan-Paul Kool** is officieel benoemd tot Directeur van de Stichting, de zakelijke afdeling van het Maitreya Instituut. **Rob de Bont**, die sinds januari 1999 op het instituut woont, is de assistent van Jan- Paul. Tezamen met **Vera Kappers** [ook onze bos en tuin coördinatrice] verzorgt hij de winkel tijdens de cursussen. **Etta Roemthe** is administratief medewerkster en voor velen al jarenlang niet alleen een bekend gezicht, maar bovenal een bekende stem, daar zij al ongeveer vijf jaar de telefoon beantwoordt en de administratie verzorgt. Etta gaat zich nu vooral richten op het beantwoorden van de afsprakenlijn van de NSTG. Sinds 1 januari is er een begin gemaakt met de automatisering van de cursus– en ledenadministratie onder de enthousiaste leiding van **Nico Knol** . **Nancy Niemeijer** is de financiële rechterhand van Herman. **Sarah Sugatt** gaat per 1 maart 2000 voor de cursusadministratie de telefoon beantwoorden en inschrijvingen en betalingen verwerken. **Gerrit Mesman**, zorgt voor het groen rond het instituut. **Dicky Vanacker** is onze steun en toeverlaat in vele zaken en in hoofdzaak zorgt zij ervoor dat de villa en het cursusgebouw schoon blijven. **Derkje** verzorgt de bloemen voor de gompa en is elke donderdag paraat. Een persoon waarvan iedereen het gezicht en de stem kent is **Hans van den Bogaert**, sinds jaar en dag de vertaler van Geshela en hoofdredacteur van het Maitreya Magazine . **Koosje van der Kolk** leidt op dinsdag de wekelijkse meditatieavond. Het is in dit verband onmogelijk om iedereen bij naam te noemen die een bijdrage levert aan het functioneren van het Instituut. in een volgende aflevering van het Magazine kunnen we een vervolg maken op dit hoofdstuk.

Willem van Steijn

Van links naar rechts: Derkje, Gerrit, Etta, Dicky, Rob, Jan Paul, Herman en Hans.

Wat verder ter tafel kwam.

Herman is druk bezig een geheel nieuw Centrum Management Comité op te bouwen. Het zal aan u op de komende studenten dag worden voorgesteld. [Gepland : deze zomer]. In zijn nieuwe functie zal Herman eind maart naar de internationale bijeenkomst van F.P.M.T. centrumdirecteuren gaan.

In februari heeft voorzitter Sander Tideman op verzoek van Lama Zopa Rinpochee een reis naar zuidoost Azië ondernomen voor het Maitreya Project. (zie elders dit magazine)

Zoals het u bekend is doet het Instituut boodschappen bij een landelijk bekende groot grutter uit Zaandam (Albert Heijn, red.). U kunt het Instituut steunen en uw positieve energie doen toenemen door uw zegeltjes te doneren.

Een andere gelegenheid om uw positieve energie te vergroten is mee te doen aan een van de meditatieweekeinden, die de komende tijd in het 'Dharma-paleis' worden gehouden. Deze retraites zijn een goede voorbereiding op de nieuwe FPMT basisstudie Tibetaans boeddhisme die deze maand van start gaat.

Oproep voor de Werkgroep Nieuwbouw i.o.

Gezocht mensen die kennis van zaken van nieuwbouw en fundraising en die bereid zijn een commitment voor langere termijn aan te gaan. De werkgroep moet natuurlijk wel doorgaan tot er iets nieuws staat.

Door Herman, Nico en Rob.

Cursus informatie

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: maitreyadmin@planet.nl

Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Programma eerste helft 2000

Koosje van der Kolk

Geshe Sonam Gyaltsen in Nalanda, India.

21 t/m 23 april
Geest en cognitie I (Lo Rig)
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Het eerste onderwerp in de nieuwe ronde van de FPMT basisstudie is wederom: de geest. Het boeddhisme heeft veel kennis over de manier waarop onze geest functioneert. Het legt uit hoe onze geest is opgebouwd uit een aantal soorten primaire geest, zoals de verschillende soorten zintuiglijk bewustzijn en het mentale bewustzijn en hoe het bewustzijn tot stand komt. Bovendien leren we een groot aantal mentale factoren kennen die een heilzame of schadelijke invloed op de geest uitoefenen en mede bepalend zijn voor de mate van geluk en ongeluk die we ervaren.
Ook zal veel aandacht worden besteed aan de betrouwbare vormen van weten. Omdat in het boeddhisme veel wordt gewerkt met logica, is het van levensbelang te weten hoe een betrouwbare conclusie door correcte redenering wordt opgebouwd.

De vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, zal naast de theorie ook veel aandacht besteden aan de ervaring van de verschillende aspecten van onze geest, zodat het ongrijpbare fenomeen voor alle deelnemers duidelijker wordt. Dit studieonderdeel wordt gepresenteerd in vijf weekenden.
De volgende data van dit studie onderdeel zijn:
12 t/m 14 mei, 16 t/m 18 juni, 15 t/m 17 september en 6 t/m 8 oktober.

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**	
Kosten:	**v.a. fl 160,- (leden) bij inschrijving gehele cursus van 5 weekenden en betaling per machtiging. De cursus eindigt 8 oktober 2000**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

28 t/m 30 april (t/m de lunch)
De Stadia van het Pad naar de Verlichting I (Lam Rim)
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

De traditie van de Lam Rim is zo oud als het Tibetaans boeddhisme. Vanaf het begin hebben grote meesters, in navolging van de Indiase wijsgeer Atisha, het boeddhistische pad naar de verlichting samengevat tot een overzichtelijk geheel, dat uitermate geschikt is voor praktische toepassing in meditatie.
De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal de verschillende onderwerpen waarop wordt gecontempleerd uitgebreid uitleggen en relateren aan de praktijk van deze tijd. Voor deze cursus wordt gebruik gemaakt van de Lam Rim Chenmo, de Uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting, geschreven door de 14e eeuwse Tibetaanse meester en yogi Lama Tsong Khapa. Tevens zal gebruik worden gemaakt van het moderne commentaar op deze tekst door Pabonka Rinpochee, in het Engels gepubliceerd onder de titel 'Liberation in our hands'.
Zie voor meer informatie ook de studiegids FPMT basisstudie.
Deze cursus gaat verder in de volgende weekenden: 26 t/m 28 mei, 23 t/m 25 juni, 22 t/m 24 september, 20 t/m 22 oktober, 17 t/m 19 november en 15 t/m 17 december. De vervolgdata in het volgende jaar moeten nog worden vastgesteld.

Aanvang: vrijdagavond om 20.00 uur.
Kosten: v.a. fl 160,- (leden) bij inschrijving op alle Lam Rim weekenden van dit jaar en betaling per machtiging. Deze Lam Rim cursus eindigt in november 2001
Aanmelding: telefoon 0578 - 661450
telefax 0578 - 661851

20 en 21 mei
Kinderweekend
O.l.v. familie Tideman e.a.

Op veler verzoek zal weer een kinderweekend worden georganiseerd. Het thema is De Kringloop van het Leven, de seizoenen, de zon en de maan etc.

Aanvang: Zaterdag 20 mei om 12.00 uur
Einde: Zondag 21 mei om 14.00 uur
Aanmelding en informatie: Telefoon 0578 - 661450

2 t/m 12 juni
Lange teken- en schildercursus
Door: Andy Weber
Voertaal: Engels

Gelukkig ook in dit nieuwe millennium weer een lange teken- en schildercursus. De beroemde thanka schilder Andy Weber, die op het gebied van de boeddhistische iconografie als een van de grootste kunstenaars van deze tijd wordt beschouwd, zal gevorderde studenten begeleiden en vooral in het weekend nieuwe belangstellenden inwijden in de kunst van het tekenen van boeddha's.
Hoewel Andy steeds meer het niveau van een meester schilder heeft bereikt, is zelfs hij ooit een beginner geweest. Onder zijn bekwame leiding worden deelnemers aan deze cursus wegwijs gemaakt in theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek, het mengen van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.
Terwijl beginners meestal aanvangen met het tekenen van het gezicht van de historische Boeddha Sakyamoenie, is er altijd de gelegenheid een voorkeur voor een bepaalde boeddha-vorm uit te spreken.
Oudere studenten worden aangemoedigd hun huidige werk mee te brengen zodat zij daar onder leiding verder aan kunnen werken en zo hun werk kunnen perfectioneren.

De gehele cursus:
Kosten: fl 895,- (exclusief materiaal)
Aanvang: vrijdagavond 2 juni om 20.00 uur
Einde: maandagmiddag 12 juni na de lunch
Het lange weekend:
Kosten: fl 260,- (exclusief materiaal)
Aanvang: vrijdagavond 2 juni om 20.00 uur
Einde: maandagmiddag 5 juni na de lunch
Aanmelding: telefoon 0578 - 661450

2 t/m 5 juni
Nyung Nä, vasten beoefening met de Boeddha van Mededogen.
O.l.v. Ven. Kaye Miner

De dagen voor de volle maan van de bijzondere Boeddha maand (Saka Dawa) zal in meerdere cycli zoveel mogelijk gelegenheid worden gegeven voor het meedoen aan de Nyung Nä beoefening. Deze Nyung Na is in ieder geval gepland.
De kans is groot dat er nog meer worden gedaan waaronder een die op 17 juni, de dag na de volle maan. Informeer voor bijzonderheden bij Maitreya Amsterdam. Plaats: Brouwersgracht 157, Amsterdam, tel: 020 -4280842

7 t/m 14 juli
Zomer Lam Rim Cursus
Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Zoals steeds is de zomercursus gewijd aan de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Tibetaans: Lam Rim). Het Lam Rim onderricht stelt ons in staat de leringen van de Boeddha als persoonlijke instructies te zien. Daarmee is dit het meest praktische onderricht uit de Tibetaans boeddhistische traditie. Het grijpt terug op de oorspronkelijke leringen van de Boeddha in de 'Perfectie van Wijsheid Soetra's' en de samenvattingen daarvan door Arya Asanga (4e eeuw) en de Indiase abt Atisha (11e eeuw), die "als een kant en klare maaltijd worden aangeboden".
Geshela gebruikt voor zijn presentatie steeds een korte authentieke tekst en slaagt er heel goed in de theorie aan te passen aan de praktijk van de moderne, 21e eeuwse Nederlander.
Deze Lam Rim cursus is kort gehouden om tegemoet te

komen aan degenen die weinig tijd kunnen vrijmaken. Voor degenen die langer willen mediteren wordt de cursus verlengd met een week retraite. De cursus bestaat uit twee lezingen per dag door de vaste leraar van het Maitreya Instituut, direct in het Nederlands vertaald.
De ochtend begint met een meditatie op Boeddha Sakyamoenie met een nectarregen. Verder zijn er twee geleide meditaties over de onderwezen onderwerpen en is er 's avonds gelegenheid tot discussie. Om de kosten zo laag mogelijk te houden zal van alle deelnemers worden gevraagd aan kleine huishoudelijke taakjes deel te nemen onder de naam karma-yoga.
De 2 persoonskamers en caravans kunnen uitsluitend in volgorde van binnenkomst van aanmelding en betaling worden gereserveerd! Voorts is er beperkte gelegenheid tot kamperen op de 7 hectare bosterrein van het Maitreya Instituut Emst. Hiervoor wordt geen korting op het cursusgeld gegeven.

Voor de vakantie-minded deelnemers is er in de nabije omgeving volop gelegenheid tot zwemmen, wandelen en andere recreatie (Kievitsveld, Apenheul, Paleis het Loo, Vierhouten e.d.)

Kosten:	**fl 495,-**
Aanvang:	**vrijdagavond 7 juli om 20.00 uur**
Einde:	**vrijdagmiddag 14 juli na de lunch**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**

14 t/m 21 juli
Groepsretraite op de Lam Rim
O.l.v. een sangha-lid

Deze retraite is alleen toegankelijk voor degenen die aan de voorafgaande cursus hebben meegedaan en langer willen mediteren dan de verkorte cursus toestaat. Om de tijdens de cursus opgebouwde rust te bewaren en tot een daadwerkelijke verdieping te komen in deze week, is het helaas niet mogelijk pas bij het begin van de retraite aanwezig te zijn. Ook het part-time aanwezig zijn zal niet worden gehonoreerd i.v.m. de verdieping van de ervaring van degenen die serieus hun best doen de hele cursus en retraite zo effectief mogelijk laten zijn. Wij vragen hiervoor uw begrip.

Kosten:	**fl 450,-**
Aanvang:	**vrijdagavond 7 juli om 20.00 uur**
Einde:	**vrijdagmiddag 14 juli na de lunch**
Aanmelding:	**telefoon0578 - 661450**

STEPS OF MINDFULNESS - A JOURNEY WITH THICH NHAT HANH

FILM
Op **woensdag 26 april** gaat *Steps of Mindfulness - A Journey with Thich Nhat Hanh* in première in aanwezigheid van Thich Nhat Hanh. Er zal na de première de gelegenheid zijn hem vragen te stellen.
De documentaire volgt de van oorsprong Vietnamese, boeddhistische leraar met een groep jonge monniken en nonnen op een pelgrimstocht naar Bodhgaya in India. De reis voert ook naar de Boom der Inzichten en is een reis naar ons zelf. Thich Nhat Hanh reikt met zijn aandacht-meditatie een nieuwe weg aan waarmee westerlingen de waarden van hun eigen cultuur en tradities op een nieuwe, frisse manier leren bekijken. Het gebruik van aandachts-stappen maakt het voor iedereen mogelijk inzicht te verwerven in zijn denken en handelen.
De film is gemaakt door Thomas Lüchinger uit Zwitserland.
De première heeft plaats in het Tropen Instituut te Amsterdam, Mauritskade 63.
Aanvang 20.30 uur.
Zaal open 19.30 uur.
Vanaf 27 april gaat de film toeren door Nederland.
De video is vanaf 27 april verkrijgbaar bij Homescreen (tel: 020 - 6381170 / www.homescreen.nl) en te bestellen bij de Maitreya Boekhandel (ISBN 90-5675-046-1)

LEZING
Donderdag 27 april geeft Thich Nhat Hanh een lezing 'The path of understanding and love' in de Dokter Anton Phillipzaal, Spuiplein 150 in Den Haag
Aanvang 19.15 uur.
Zaal open 18.45 uur.

MEDITATIEWEEKEND
Van **28 april t/m 1 mei** is er een meditatieweekend in Veldhoven met Thich Nhat Hanh.

BOEKEN
Rond zijn komst worden nieuwe boeken uitgebracht. Deze zijn verkrijgbaar bij de boekhandel.

Voor meer informatie kunt u bellen met de Stichting Leven in Aandacht, tel 020 - 6839239

Lezingen in het land

LEZINGEN GESHE SONAM GYALTSEN IN GRONINGEN

(Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert)

Woensdag 26 april 2000 "Een boeddhistische kijk op het sterven"
Volgens het boeddhisme is het moment van sterven een essentiële gebeurtenis in ons leven. Dit inzicht is deels gebaseerd op een gedegen analyse van de geest en de lichaamsprocessen en de ervaring van grote meesters, die bewust reïncarneren. De manier waarop wij sterven wordt voor een groot deel bepaald door de handelingen in dit en vorig leven. Wij kunnen dit proces dus beïnvloeden. Het bepaalt vervolgens ook weer onze toekomst. De geshe zal ingaan op factoren die van belang zijn voor een goed stervensproces en meer geluk voor de toekomst.

Woensdag 24 mei "Individualisme en afhankelijkheid"
We leven in een sterk individualistische maatschappij. We stellen onszelf vele doelen om gelukkig te worden en we beleven onszelf vaak als onafhankelijk van anderen. In het boeddhisme wordt sterk de nadruk gelegd op onderlinge afhankelijkheid van verschijnselen. Niets bestaat op zichzelf of vanuit zichzelf. Alle verschijnselen worden daarom ook zelfloos genoemd. Hoe verhoudt deze visie zich tot onze opvatting over individualiteit, de grote waarde die wij hechten aan individuele eigenheid en het streven naar individuele ontplooiing?

Woensdag 21 juni "Boeddhisme en de christelijke tien geboden"
De tien geboden, wetten van God, zijn voortgekomen uit een bepaalde cultuur. Het boeddhisme kent ook instructies, die als natuurwetten worden gezien, om meer geluk te bereiken. Deze tradities kennen veel raakvlakken (bijvoorbeeld over doden, stelen, het eren van je vader en moeder en het begeren), maar ook enkele verschillen. De geshe zal ingaan op de wijze waarop in het boeddhisme met (deze) geboden wordt omgegaan en welke argumenten daarvoor zijn.

Nieuwe plaats:	"Huis De Beurs" A-Kerkhof ZZ 4, 9711 JB Groningen. Telefoon 050 3120333.
Aanvang:	19.30 uur (zaal open: 19.00 uur).
Entree:	f 15,-- (minima f 10,--).
Informatie:	050 5268058 (Simon de Boer)

LEZINGEN GESHE SONAM GYALTSEN IN MAITREYA INSTITUUT AMSTERDAM

Data:
19 april
3 en 17 en 31 mei
14 en 28 juni

De lezingen zijn gebaseerd op de Lam Rim tekst: 'De Drie Hoofdzaken Van Het Pad' van de beroemde Tibetaanse geleerde en yogi Lama Tsong Khapa. Hoewel de lezingen een geheel vormen, kunnen ze ook afzonderlijk worden gevolgd. Geshe-la slaagt er steeds weer in de oude boeddhistische wijsheden op een voor moderne mensen toegankelijke wijze toe te lichten door de theorie en de praktijk te integreren.

Plaats:	Maitreya Instituut Amsterdam Brouwersgracht 157
Aanvang:	19.30 uur
Entree:	f 15,--
Informatie:	Telefoon 020 4280842

EXTRA MEDITATIE IN EMST
Elke dinsdagavond. Aanvang 19.30

16 april en 2 juli 10.00 - 17.00 uur
Yoga en meditatie met Sandra Tideman
16 april: de helende energieën van het lichaam
2 juli: meditatie in actie, hoe integreer je meditatie in het dagelijks leven?
Deelname: F 100,- per dag

5 t/m 7 mei en 28 t/m 30 juli
Extra meditatieweekend
Deelname F 150,-

LICHT OFFERANDEN IN EMST

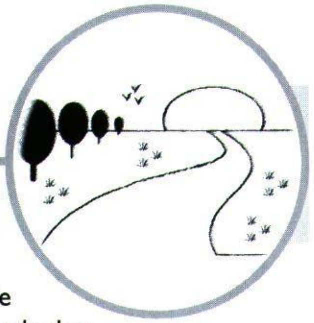
Het Maitreya Instituut Emst biedt u de gelegenheid een lichtofferande te maken waarvan u de positieve energie kunt toewijden aan een pasgeborene, een jarige, een zieke, een stervende, overledene of aan welke andere doelstelling dan ook. De twee objecten bestaan uit 43 lampjes elk en de kosten bedragen f 50,- per etmaal, d.w.z. twee objecten van ieder 43 lampjes die tezamen 2180 watt aan licht produceren. U kunt ook voor kortere tijd een offerande bestellen. Vermeld a.u.b altijd duidelijk de naam van de begunstigde en de bedoeling (toewijding) van de offerande. Bij betaling per bank/giro: rekening nr.: 657024481

WISSELING VAN DE WACHT IN EMST

In Emst heeft een belangrijke verandering plaatsgevonden. Per 19 januari 2000 is Sjoerd Haagsma afgetreden als directeur van Maitreya Instituut Emst. Zijn functie is per die datum overgenomen door Herman Homan, die op het centrum in Emst woont. Wij zijn Sjoerd zeer erkentelijk voor de tijd en energie die hij aan ons instituut heeft geschonken. Hij heeft ons enorm geholpen om de organisatiestructuur van het Maitreya Instituut te verbeteren, hetgeen een lastige klus is in een groeiende vrijwilligersorganisatie als de onze. We hopen Sjoerd nog vaak in Emst te zien. We zijn erg blij dat Herman de taak van directeur Emst heeft overgenomen. Lama Zopa Rinpochee heeft zijn benoeming gedaan. Veel studenten kennen Herman al lang vanwege zijn inzet op en voor het instituut en ongetwijfeld zal zijn bijdrage in deze nieuwe hoedanigheid verveelvoudigen.
Sjoerd heeft te kennen gegeven ook uit het bestuur te treden, een keus die wij betreuren maar respecteren.
Nogmaals bedankt, Sjoerd, voor je inzet en harde werk voor het Maitreya Instituut.

Het bestuur

DE BOS EN TUIN



ACTIVITEITEN

De werkgroep 'bos en tuin' zal in de volgende weekenden weer werkzaamheden verrichten:

Data: **28 t/m 30 april**
26 t/m 28 mei
23 t/m 25 juni

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst:	**vrijdagavond**
Kosten:	**aan deelname zijn geen kosten verbonden.**
Informatie:	**tel/fax 020- 6940412 (Vera Kappers)**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**

WWW ADRESSEN

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: maitreyadmin@planet.nl

Kijkt u ook eens op de volgende sites:
www.fpmt.org
www.kopan-monastery.com
www.maitreya-statue.org
www.rootinstitute.com
www.tibet.com/index/html
www.tsurphu.com
www.tibet.dk/tsurphu/karmapa/
www.thehungersite.com

Voor inlichtingen omtrent andere manieren waarop u kunt bijdragen aan een verdere ontwikkeling van de faciliteiten van het Maitreya Instituut kunt u contact opnemen met ons kantoor of met een van de comité- of bestuursleden.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
april, mei, juni 2000

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Robert van Opstal

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Geshe Sonam Gyaltsen
Foto: Jan Paul Kool
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 40,- in Nederland, f 60,- in Europa en f 88,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 10,- plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Lan Tjoa
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Paula de Wijs
Thirza Happe

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: maitreya@planet.nl
Home page: http://home.planet.nl/~maitreya
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: maitreya.ams@planet.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 10-17.30 uur.

Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-22 uur,
zaterdag van 10-18 uur.

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op een aantal veranderingen in het nieuwe millennium hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voortaan voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker.
Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft voortaan financiële consequenties. Zie voor details de brief van het management comité / landelijk bestuur die u rond de kerst heeft ontvangen.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

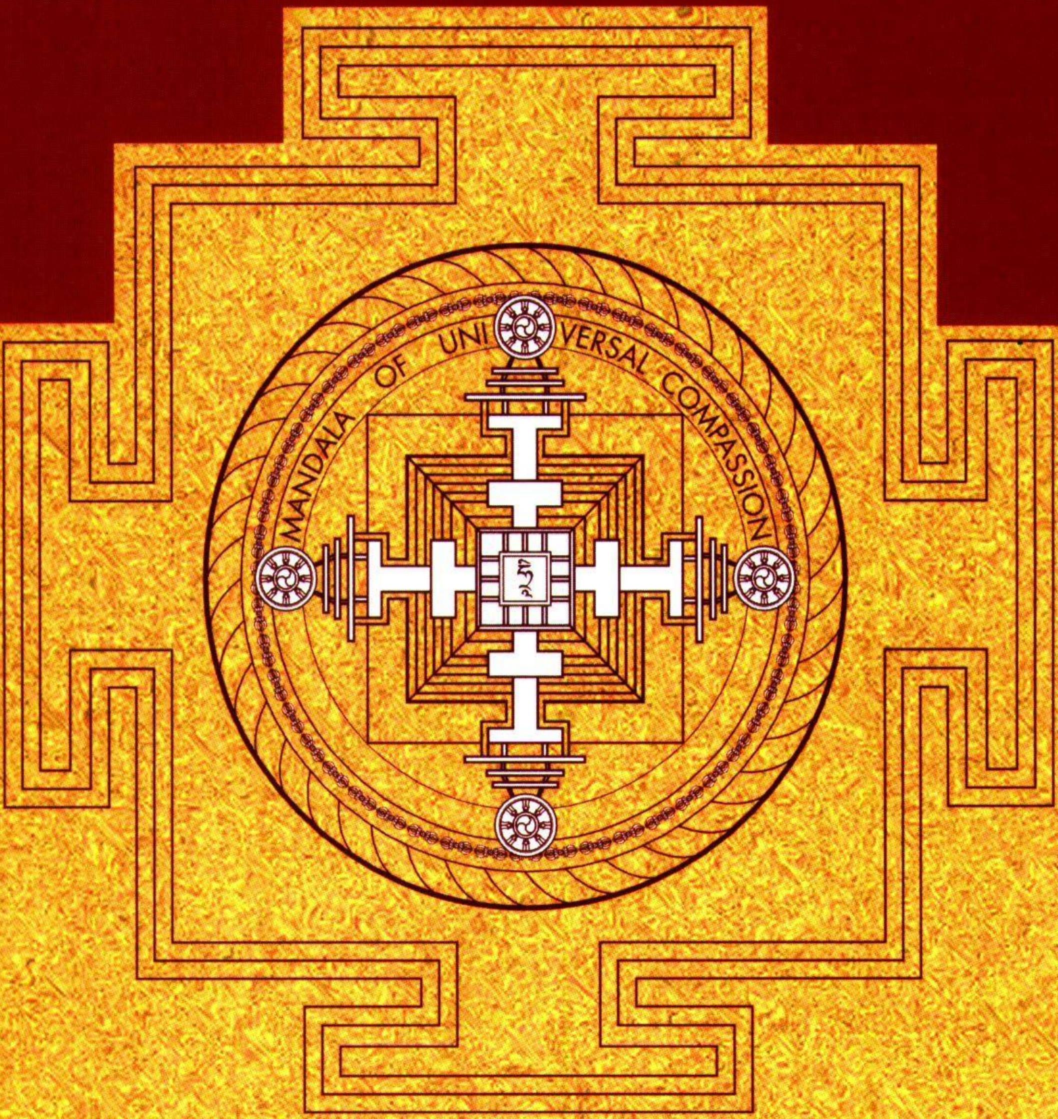
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Osel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION